العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى

محمد عاطف الجمال

ماجستير صحة نفسية

... في هذا الكتاب ...

إن دراسة الشخصية تحتل المصدر الرئيس لمعرفة مظاهر السلوك البشري وأنها تحتل جوهر الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً باستجابة الآخرين كما تمثل تألقاً ونظاماً لجميع الأشكال المختلفة من السلوك الذي يمارسه الفرد ولا يقتصر موضوع الشخصية على الباحث فيما نحن عليه وإنما فيما يجب أن يكون عليه الإنسان وهي تتكون في نهاية الأمر من أكثر الأشياء تمثيلاً وأعمقها تمييزاً للشخص، ويتفق اغلب العلماء على أن الشخصية من اعقد الظواهر التي يتعرض لدراستها علم النفس حتى الآن.

واهم ما يميز نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لغتها السهلة والواضحة لدى عموم الناس، إذ تضم مجموعة كبيرة من السمات الشائعة في اللغة التي يستخدمونها في حياتهم اليومية وتعرف بسمات الشخصية، وكما هو معروف فأن عدداً لا حصر له من السمات التي تصف الأفراد ومن هنا تكمن أهمية تحديد عوامل الشخصية التي تختزل هذا الكم الضخم من السمات والتي تبسط بدورها وصف طبيعة الشخصية ، ويجب النظر إلى هذه العوامل توفر للمختصين نسقاً أو نظاماً جديداً ومتكاملاً للبحث في الشخصية

ومن هنا نرى أن أنموذج العوامل الخمسة بوصفها بناء للشخصية يعكس التطور الايجابي في ميدان علم نفس الشخصية وذلك من خلال العديد من الدراسات

وجهة الضبط لها أهمية كبيرة فى التعرف على شخصيات الأفراد ومدى قوة الشخصية وضعفها فالشخص الذى يرى أهمية بذل الجهد فى الوصول لهدفه ويربط بين ما حققه من أهداف بما بذله من جهد فإن هذا يسمى ضبط داخلى ، وعندما يدرك الفرد أن ما وصل إلية من نتائج لادخل له فيها وإنما هى نتيجة لتدخل الآخرين فهذا يسمى ضبط خارجى

كذلك فإن للضغوط النفسية أهمية كبيرة فى حياة الأفراد فعندما تزداد هذه الضغوط يشعر الفرد بالقلق والإحباط وتقل قدرته على الإنتاج ويضطرب السلوك ، فإذا كان لدى الفرد القدرة على المواجهة فلن يحدث الضغط وإذ لم يكن لديه القدرة على المواجهة فيحدث الضغط والإحباط لذلك فلابد من معرفة نسبة هذه التغيرات النفسية

يختلف الأفراد فى إدراك مصادر التدعيم لسلوكياتهم فبعضهم يدرك أن التدعيم يأتى من الخارج بينما يرى البعض الأخر أن مصدر التدعيم داخلى.

- الضبط الداخلى :

إذا إستشعر الفرد وأدرك العلاقة السببية بين الأفعال والنتائج المترتبة عليها (التدعيم) وأن هذه الأفعال والأحداث تقع متسقة مع قدراته وسلوكه الشخصى أو سماته المميزة والدائمة يسمى هذا إعتقاد فى الضبط الداخلى.

- الضبط الخارجى:

إذا أدرك الفرد التدعيم الذى يلى أفعاله وتصرفاته الشخصية بإعتباره امر مستقلا وغير متسق بصورة دائمة مع تصرفاته الشخصية أو يدركه كنتيجة للحظ أو الصدفة أو القدر أو كنتيجة لتأثير الأخرين وعندما يفسر الفرد مصدر التدعيم على هذا النحو يسمى إعتقاد فى الضبط الخارجى.

الفهرس

الفصل الأول

العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

- مفهوم الشخصية
- نظرية العوامل الخمسة في الشخصية
- قياس العوامل الخمس للشخصية

الفصل الأول

العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

يعتبر موضوع الشخصية من المواضيع الهامة في مجال علم النفس الحديث، حيث اهتم كثير من علماء النفس بدراستها ومحاولة وضع أسس نظرية لها تقوم بتفسير سلوك الإنســـان في إطار منطقي منظم، وبالرغم من تعدد الدراســـات والبحوث التي تناولت الشخصية إلا أن هذا التنظيم لا يزال مثيراً للجدل ويكتنفه الغموض، بحيث اختلف العلماء في تحديد طبيعتها والمكونات الأساسية التي تشتمل عليها والعوامل المؤثرة فيها، وكيفية قياسها تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية؛ مما أعاق ظهور نظرية متكاملة للشخصية، كما تختلف وجهات علماء نفس الشخصية من حيث عدد العوامل التي يمكن في ضوئها وصف أية شخصية، فقد بلغ عدد هذه العوامل عند كاتل ستة عشر عاملاً اعتبرت سمات، وعند أيزنك ثلاثة أبعاد، بينما في نموذج جولدبيرج وكوســـتا وماكري خمســـة عوامل فقط ، وسوف تتناول هذا المتغير من حيث مفهوم الشخصية.

مفهوم الشخصية:

قد ورد في لسان العرب أن كلمة شخص هو سواد الإنسان الذي تراه من بعيد، وكل شـيء رأيت جسمانه فقد رأيت شخصه وهذا المعنى أقرب للإشارة إلى الجسم المادي (الفيزيقي) للإنســـان، كما ورد في نفس المعجم معنى الشـخص هو كل جسـم له ارتفاع وظهور والمراد به إثبات الذات فاسـتعير لها لفظ الشـخص ونلاحظ في المعنى الأخير انتقالا من المعنى المادي إلى المعنوي فقد تجاوز المصـطلح الجسـم إلى ما يقترب من استخدامنا لمصطلح الشخصية بالمعنى السيكولوجي (أحمد عبد الخالق، ٢١١ ، ٣٦).

إن دراسة الشخصية تحتل المصدر الرئيس لمعرفة مظاهر السلوك البشري وأنها تحتل جوهر الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً باستجابة الآخرين كما تمثل تألقاً ونظاماً لجميع الأشكال المختلفة من السلوك الذي يمارسه الفرد ولا يقتصر موضوع الشخصية على الباحث فيما نحن عليه وإنما فيما يجب أن يكون عليه الإنسان وهي تتكون في نهاية الأمر من أكثر الأشياء تمثيلاً وأعمقها تمييزاً للشخص، ويتفق اغلب العلماء على أن الشخصية من اعقد الظواهر التي يتعرض لدراســـتها علم النفس حتى الآن (فرج عبدالقادر طه، ١٩٨٧ ، ٩١).

ويشير أولبورت إلى أن الشخصية هي تنظيم متكامل لعمل الجسم والعقل في وحدة هي ليست بناء نفسياً فحسب أو بناء جسمياً مجرداً (مؤيد إسماعيل كوركيس،٢٧، ٥٢).

كما يطلق البعض في تعريفه للشــخصــية أنها عمليات التكيف التي يمر بها الفرد كرؤية أيزينك للشخصية بأنها ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسـمه، وهذا التنظيم هو الذي يحدد تكيف الفرد مع بيئته (زكريا الشـربينى، ورشاد دمنهوري،٢٦ ، ١٨٥).

فالشـخصـية لدى ألبرتAlport هي التنظيم لتلك الأجهزة النفسـية والجسـمية التي تحدد طابع الفرد الخالص في سـلوكه وتفكيره، ويوجد هذه التنظيم في داخل الفرد (سـيد غنيم،١٩٩ ،١٨).

واهم ما يميز نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لغتها السهلة والواضحة لدى عموم الناس، إذ تضـم مجموعة كبيرة من السـمات الشـائعة في اللغة التي يسـتخدمونها في حياتهم اليومية وتعرف بسـمات الشـخصـية، وكما هو معروف فأن عدداً لا حصـر له من السمات التي تصف الأفراد

ومن هنا تكمن أهمية تحديد عوامل الشــخصــية التي تختزل هذا الكم الضــخم من السمات والتي تبسط بدورها وصف طبيعة الشخصية

ويجب النظر إلى هذه العوامل توفر للمختصــين نســقاً أو نظاماً جديداً ومتكاملاً للبحث في الشـخصـية ومن هنا نرى أن أنموذج العوامل الخمسـة بوصـفها بناء للشـخصـية يعكس التطور الايجابي في ميدان علم نفس الشخصية وذلك من خلال العديد من الدراسات (بدر الأنصاري ، ٢٢ ، ١٨).

وأنموذج العوامل الخمسـة هو تصـنيف مشـتق تجريبياً لسـمات الشـخصـية قائم على أســاس مصــفوفة معاملات ارتباط مابين تقويمات الســمات عبر الأفراد، وهناك على المستوى العام خمسة مجالات مستقلة نسبياً وهي كثير ما تسمى (العصابية، الانبساطية، الطيبة، الضمير الحي، الانفتاح على الخبرة).

نظرية العوامل الخمسة في الشخصية:

يهدف نموذج العوامل الخمسة الكبرى إلى تجميع أشتات السمات المتناثرة في فئات أساسية، وهذه الفئات مهما أضفنا إليها أو حذفنا منها تبقى محافظة على وجودها كفئات وعوامل لا يمكن الاستغناء عنها بأية حال في وصف الشخصية الإنسانية (أحمد أبوأسعد، ٢١ ،٦٧).

وتتكون العوامل الخمسة في الشخصية من التالي:-

- **الانبساطية: Extraversion**:

يعد هذا العامل ثنائي القطب حيث يمكن تسميته (الانبساط – الانطواء) يتسم الشخص الانبساطي بأنه شخص اجتماعي محب للاختلاط، يتوافق مع المعايير الخارجية، يوجه اهتماماته إلى خارج الذات، ويحب العمل مع الآخرين ويحترم التقاليد والسلطة، وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانبساطي إلى تفسير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق، والميل إلى العيش وفق قواعد ثابتة، قد تكون عملية أو موضوعية أو عقائدية، بينما يتسم الشخص الانطوائي بأنه يوجه اهتماماته من أفكار ومشاعر إلى داخل الذات، وليس تجاه العالم الخارجي، شديد الحساسية مع أن يكتم أحاسيسه، وعلى مستوى التفكير يميل الشخص الانطوائي إلى تفسير أفكار خاصة تستند إلى قواعد تخصه، كما أن لديه حاجة كبيرة للسرية الخصوصية يميل لأن يكون نظري فكري (Zhang, 26: 1179).

وهو أحد عوامل الشخصية الخمسة الكبرى، وتتصف بسمات الشخصية التي تركز على كمية وقوة العلاقات والتفاعلات الشخصية والمخالطة، والسيطرة الانفعالية الإيجابية، ومستوى الطاقة، والبحث عن الإثارة، ويقابلها الانطوائية التي تتصف بالانعزالية والسلبية.

ويعكس هذا العامل التفضـيل للمواقف الاجتماعية والتعامل معها ، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد مرتفعي الانبسـاطية يكونون نشـطين ويبحثون عن الجماعة ، بينما تدل الدرجة المنخفضـــة على الانطواء ، والهدوء ، والتحفظ. وحدد كوســـتا وماكرى (١٩٩٢) الســـمات المميزة لهؤلاء الأفـــــــراد في الدفء والمودة ، والاجتماعية ، وتوكيد الذات ، والنشـــــاط ، والبحث عن الإثارة ، والانفعالات الإيجابية . وتوصـل على كاظم (٢١) إلى ثلاثة عوامل فرعية للانبساطية هي الاجتماعية ، والاستقلال ، والتفتح الذهني .

- **العصابية**:**Neuroticis :**

أحد عوامل الشــخصــية الكبرى، وتتضــمن ســمات عدم التوافق، مثل: العصــبية، وســرعة التهيج، إضــافة للسـمات الانفعالية والسـلوكية السـلبية، من قلق واكتئاب وتوتر وتقلب المزاج وعدم الاسـتقرار الوجداني والإشـفاق على النفس، ويقابله الاتزان الانفعالي (Colman, 23, 488) .

هو عكس الاسـتقرار العاطفي، ويعكس هذا العامل إلى أن الأفراد يميلون بصـورة كبيرة إلى عدم الاســتقرار العاطفي، وعدم الرضــا عن النفس، وصــعوبة التكيف مع متطلبات الحياة، كما يرتبط هذا العامل بالقلق والإحراج والشــعور بالذنب والتشــاؤم والحزن وانخفاض احترام الذات.

ويعكس هذا العامل الميل إلى الأفكار والمشـــاعر الســلبية أو الحزينة ، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يتميزون بالعصابية فهم أكثر عرضة لعدم الأمان ، والأحزان بينما تدل الدرجة المنخفضـة على أن الأفراد يتميزون بالاسـتقرار الانفعالى ، وأكثر مرونة وأقل عرضـه للأحـــزان وعدم الأمان . وحدد كوستا وماكرى (١٩٩٢) السمات المميزة لهؤلاء الأفــراد فى : القلق ، والغضب، والعدائية ، والاكتئاب والشعور بالذات ، والاندفاع والانعصاب ، وعدم القدرة على تحمل الضغوط.

وترتبط العصــابية سـلباً بالرضــا عن الحياة ، وايجابياً بالتعبير الذاتي عن الإجهاد؛ كما أن الأشــخاص العصــابيين أقل قدرة على التعامل مع الضــغوط المرهقة في البيت والعمل، كما أنهم أقل تحكماً في اندفاعاتهم (Bruk & Alleen, 23, 461).

- **الانفتاح على الخبرة:**

أحد عوامل الشــخصــية الخمســة الكبرى، وتتصــف بســمات مثل: الخيال و حب الاستطلاع، والإعجاب الشديد بالخبرات الجديدة ، الذكاء المتوقد والانفتاحية ، والحساسية الجمالية، وقيم التسـلطية، إضــافة للانفتاح على مشــاعر الآخرين، وخبراتهم الانفعالية، ومن ثم الانخراط في استجابة تعاطفية، ويقابله الانغلاق وضحالة التفكير والجمود

ويعكس هذا العامل مدى تقبل الفرد لقيم ومعتقدات الآخرين والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، ويتضــمن هذا العامل العديد من الســمات كالخيال والتفتح الذهني وقوة البصيرة وكثرة الاهتمامات والتسامح (Zhang, 26,118).

كما يعكس هذا العامل النضـــج العقلي والاهتمام بالثقافة والدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد خياليون ، ابتكاريون ، يبحثون عن المعلومات بأنفســـهم ، بينما تدل الدرجة المنخفضـــــة على أن الأفراد يولون اهتماماً أقل بالفن ، وأنهم عمليون في الطبيعة . وحدد كوســتا وماكرى (١٩٩٢) الســمات المميزة لهؤلاء الأفراد في : الخيال ، والاســتقلالية في الحكم ، والقيـــم والمشاعر ، والأفكار . وتوصل على كاظم (٢١) إلى ستة عوامل فرعية للانفتاح على الخبرة هي : التفوق ، وحب الاســتطلاع ، وســرعة البديهة ، والســيطرة ، والطموح ، والمنافسة.

- **التفاني/ يقظة الضمير:Conscientiousness:**

أحد عوامل الشخصية الكبرى، ويتصف هذا العامل بسمات مثل: التنظيم والسلوك الموجه نحو هدف من قبيل الفعالية، ومراعاة القانون، وسمات الضبط والوفاء بالواجبات على الوجـه الأكمـل، والكفـاح من أجـل الإنجـاز، وتـهـذيـب النفس، والمثـابرة، والتنظيم، وغياب الإهمال، وعدم الموثوقية، ويقابله اللامبالاة، وعدم الجدية، والتأجيل.

يعكس هذا العامل المثابرة والتنظيم لتحقيق الأهداف المرجوة ، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد منظم ويؤدى واجباته باستمرار وبإخلاص ، بينما الدرجة المنخفضة تدل على أن الفرد أقل حذراً وأقل تركيزاً أثناء أدائه للمهام المختلفة وحدد كوستا وماكرى (١٩٩٢) السمات المميزة للأفراد ذوى الضمير الحي في الاقتدار والكفاءة ، مناضلين في سبيل الإنجاز ، التأني أو الروية ، ضبط الذات. كما يتميزون بالأمانة، والإيثار ، والتسامح والتعاطف، والتعاون، والتواضع، والجدية، والدقة، والرحمة، والصدق، والوفاء (على كاظم ، ٢١، ٢٨٨) .

كما يتضمن هذا العامل الفروق الفردية في التخطيط والتنظيم وتنفيذ المهام وثبات الأداء (Bruk & Alleen, 2: 46).

و يقظة الضمير عبارة عن ملامح مشتركة تشمل مستويات عالية من التفكير ، مع التحكم في الانفعالات؛ وتشير هذه السمة إلى تميز الفرد بقوة الإرادة والكفاح والسعي نحو الإنجاز وضبط الذات، والالتزام بالواجبات والإحساس بالمسؤولية، كما بعكس هذا العامل المثابرة، والتنظيم لتحقيق الأهداف (Zhang, 26,1179) .

إلا أن التفاني العالي ويقظة الضمير يعني التركيز ، وفي المقابل يشير التفاني المنخفض إلى الشخص الذي يتابع عدداً كبيرا من الأهداف، ويظهر قدراً من التلقائية والسمو وعدم التركيز ، والتأني من الإنتاج إلى البحث، وصورة الشخص المتوازن قادر على خلق أشخاص ذوي اهتمامات مركزة، دون أن يؤدي ذلك إلى تنفيذهم ومساعدتهم على الاسترخاء بين الفينة والأخرى للتمتع بالحياة أحياناً.

- **الوداعة/ الطيبة: Agreeableness:**

أحد عوامل الشخصية الكبرى، ويتضمن سمات الشخصية التي تركز على نوعية العلاقات البينشخصية من قبيل التعاطف، والدفء، والحنو، والتسامح، والتعاون، وحب الغير ، ويقابله الفظاظة، والميل للتحكم والسيطرة (Colman, 23, 2).

وتعكس هذه السمة الفروق الفردية في الاهتمام العام لتحقيق الوئام الاجتماعي، ويتسم الذين يتصفون بهذه السمات بالتسامح والثقة، وحسن الطباع، والتعاون والقبول بحيث يحترمون ويقدرون الآخرين (Zhang, 26,1179).

كما يعكس هذا العامل كيفية التفاعل مع الآخرين ، فالدرجة المرتفعة تدل على أن الأفراد يكونون أهل ثقة ويتميزون بالود والتعاون والإيثار والتعاطف والتواضع، ويحترمون مشاعر وعادات الآخرون ، بينما تدل الدرجة المنخفضة على العدوانية وعدم التعاون. وحدد كوستا وماكرى (1992) Costa & McCare السمات المميزة للمقبولية في: الثقة، والاستقامة، والإيثار ، والإذعان أو القبول والتواضع ، واعتدال الرأي. بينما توصل على كاظم (٢١) إلى بعدين فرعيين للمقبولية هما الحرص، والمحافظة.

وهي نموذج يقوم على تصور مؤداه أنه يمكن وصف الشخصية وصفاً اقتصاديا كاملاً من خلال خمسة عوامل أساسية هي: العصابية Neuroticism ، والانبساطية Extraversion، والانفتاح على الخبرة Openness on experience، والمقبولية Agreeableness، ويقظة الضمير Conscientiousness.

وهذه العوامل تعرف كما أشار إليها بدر الأنصاري (٢٢، ٧١٢-٧١٣) بأنها: -

- العصابية **Neuroticism : السمات المميزة لهؤلاء الأفراد: القلق، والغضب، والعدائية، والاكتئاب، والشعور بالذات، والانعصاب والقابلية للانجراح.**
- الانبساطية **Extraversion : السمات المميزة لهؤلاء الأفراد: الدفء أو المودة، والاجتماعية، وتوكيد الذات، والنشاط، والدراسة عن الإثارة، والانفعالات الإيجابية.**
- الانفتاح على الخبرة **Openness on experience: السمات المميزة لهؤلاء الأفراد: الخيال، وجمالي، والمشاعر، والأفعال، والأفكار، والقيم.**
- المقبولية **Agreeableness : السمات المميزة لهؤلاء الأفراد: الثقة، والاستقامة، والإيثار، والإذعان أو القبول، والتواضع، واعتدال الرأي.**
- يقظة الضمير Conscientiousness **: السمات المميزة لهؤلاء الأفراد: الاقتدار أو الكفاءة، ومنظم، وملتزم بالواجبات، ومناضل في سبيل الانجاز، وضبط الذات، والتأني أو الروية.**

وتقدر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على قائمة كوستا وماكري (Costa & McCrae, 1992) للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية المستخدمة في الدراسة الحالية.

قياس العوامل الخمس للشخصية :

تعتمد طرق القياس الكمي لسمات الشخصية وعواملها على التحديد الكيفي لهذه العوامل والسمات بادئ ذي بدء ذلك أن الاكتشاف يسبق القياس الكمي، قبل أن نقيس لابد أن نحدد ما الذي يتعين علينا قياسه، وقد تعددت أسماء السمات والعوامل التي رأى علماء نفس الشخصية ضرورة الركون إليها ثم قياسها (أحمد عبدالخالق ، ٢١١، ٢).

وفي سنة ١٩٨٩ أظهر كوستا وماكري قائمة تتكون من (١٨) بندا أجريت عليها دراسات كثيرة واستخرجت عن طريق التحليل العاملي لوعاء بنود مشتق من العديد من استخبارات الشخصية ثم أدخلت عليها بعض التعديلات بغية اختزال عدد البنود إلى أن أصدرت الصيغة والتي تتكون من خمسة مقاييس فرعية هي: العصابية والانبساط والصفاوة والطيبة ويقظة الضمير ويضم كل مقياس فرعي (١٢) عبارة يجاب عن كل منها باختيار بديل من خمسة (بدر الأنصاري،٢٩ ،٣٥٢).

ويعتبر نموذج العوامل الخمسة التصنيف العلمي لسمات الشخصية فهو بهدف البحث عن أبعاد تتحكم في سلوك الفرد وتصف مكونات شخصيته، وقد يعكس ترقيم العوامل من واحد إلى خمسة اتفاق الباحثين على ظهور العوامل الخمسة في دراساتهم فيندرج تحت العاملين الأول والثاني السمات ذات الطابع التفاعلي، في حين يصف العامل الثالث المطالب السلوكية والتحكم في الدوافع وكان العاملان الأخيران أصغر العوامل من ناحية عدد السمات المندرجة تحتهما، فقد تكون العامل الرابع من السمات المرتبطة بالاتزان الانفعالي كالهدوء والثقة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة إلى القلق والحزن، ويصف العامل الخامس التكوين العقلي للفرد ومدى عمقه ونوعيته بالإضافة إلى الخبرة الذاتية (أحمد أبوأسعد،٢١، ٦٨).

مراجع الفصل الأول

أولا : المراجع العربية:

١. آمال عبدالسميع باظه (٢١٢): **جودة الحياة النفسية**. القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

٢. آمال عبدالسميع باظه (٢١٥): **استمارة دراسة الحالة لطلاب كلية التربية.** القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

٣. إبراهيم ذكى قشقوش (١٩٨٨). خبرة الإحساس بالوحدة النفسية. **حولية كلية التربية،** العدد الثاني، السنة الثانية، ص ص١٨٧-٢١٨.

٤. إبراهيم محمد الخليفي (٢). الإرشاد النفسي كمدخل لتحقيق جودة الحياة من منظور التعامل مع الذات دراسة تقيميه لأثر الدورات الإرشادية في التحكم السلوكي، **مجلة كلية التربية ببنها،** المجلد العاشر، العدد (٤٤) .

٥. إبراهيم وجيه محمود (١٩٧٩). **أساسيات علم النفس،** القاهرة، دار المعارف.

٦. ابن منظور **(**د. ت **)** . **لسان العرب**. القاهرة. دار المعارف**.**

٧. أبي منصور محمد بن أحمد الأزهري (د.ت). **معجم تهذيب اللغة،** مجلد (٤)، بيروت. دار المعرفة.

٨. أحمد عبداللطيف أبوأسعد (٢١). **علم نفس الشخصية،** عمان ، دار عالم الكتب الحديث.

٩. أحمد محمد عبدالخالق (٢١١). **قياس الشخصية،** الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية .

١٠. أحمد محمد عبدالخالق وبدر الأنصاري (١٩٩٦). العوامل الخمسة الكبرى في مجال الشخصية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، **مجلة علم النفس** ، العدد (٣٨) ، ص ص ٦-١٩**.**

١١. أشرف أحمد عبدالقادر (٢٨). تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الإعاقة. ندوة تطوير الأداء في مجال الوقاية من الإعاقة، **مجلة كلية التربية.** جامعة الزقازيق، ص ص٩١-١٢٢.

١٢. أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (٢). **مقياس الوحدة النفسية**. القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

١٣. أمل سعيد الشنفري (٢٦). دورة وزارة التنمية الاجتماعية في تحسين حياة الأسر العمانية. **مجلد وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة** ١٧-١٩ ديسمبر، جامعة السلطان قابوس – مسقط، ص ص ١١٩- ١٢٢.

١٤. إيمان إبراهيم محمد سليم (٢١٤). المرغوبية الاجتماعية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. **ماجستير** - كلية التربية. جامعة الزقازيق.

١٥. إيمان السيد محمد عبدالحميد (٢١٤): جودة الحياة وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وفاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب - جامعة المنصورة.

١٦. بدر محمد الأنصاري (٢٢). **المرجع في مقاييس الشخصية** - تقنين على المجتمع الكويتي، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

١٧. بدر محمد الأنصاري (٢٩). **قياس الشخصية**، الكويت ، دار الكتاب الحديث.

١٨. بشرى إسماعيل أحمد (٢٨). الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة. **مجلة رابطة التربية الحديثة**، العدد (٢)، ص ١-٢٤.

١٩. حسام الدين محمود عزب (٢٦): **مقياس جودة الحياة**. القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

٢٠. حسن مصطفي عبدالمعطي (٢٥): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، ورقة عمل منشورة في **وقائع المؤتمر العلمي** الثالث للإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، ص ص ١٣-٢٣.

٢١. خديجة أحمد السيد بخيت (٢١٢). جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها . دراسات عربية في التربية وعلم النفس **.(ASEP)**، جزء (١)، العدد (٢٧)، ص٣١-٣٣.

٢٢. داليا محمد مؤمن (٢٤). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. **مجلد المؤتمر السنوى الحادى عشر للإرشاد النفسى**، مركز الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، المجلد الأول، ٤٢٦-٤٦١.

٢٣. رشا محمد علي مبروك (٢٨): إدارة الحياة والسعادة وعلاقتهما ببعض سمات الشخصية لدي طلاب الجامعة، **ماجستير** - كلية التربية ببورسعيد- جامعة قناة السويس.

٢٤. زكريا الشربينى، ورشاد دمنهوري (٢٦). **علم النفس في الميادين العسكرية والحربية**، جدة، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.

٢٥. زينب عبد المحسن درويش (٢٦). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة حوليات كلية الآداب**، مركز البحوث والدراسات النفسية - جامعة القاهرة.

٢٦. زينب محمود شقير (٢٢). **الشخصية السوية والمضطربة**، القاهرة ، النهضة العربية.

٢٧. سعاد محمد عبدالمنعم (٢١). فاعلية التدريب على بعض أنماط التفاعلات الاجتماعية في تخفيف الوحدة النفسية لدى الأطفال ضعاف السمع. **ماجستير**، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة.

٢٨. سعودي محمد راغب يونس(٢١٤). أثر السيطرة المعرفية والتفكير التأملي في نوعية الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا**.** **ماجستير** – كلية التربية. جامعة المنيا.

٢٩. سعيد عبدالرحمن محمد عبدالرحمن (٢٧). استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً ، **الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم** ، تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع. الرياض - المملكة العربية السعودية ، في الفترة ٢٢-١٤٢٩/٤/٢٤هـ الموافق ٢٨- ٣ أبريل.

٣٠. سوزاريني فرنسوا (د. ت). **اقهر الخجل واختبارات نفسية متفرقة،** (ترجمة) سمير شيخاني ، ط٢ ، بيروت، دار الجيل.

٣١. سيد أحمد غنيم (١٩٩). **سيكولوجية الشخصية** ، محدداتها، قياسها، نظرياتها ، القاهرة ، دار النهضة العربية.

٣٢. صبحى عبد الفتاح الكفورى (٢٩). **بحوث ودراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسى.** كفر الشيخ، مكتبة السلام للطباعة.

٣٣. صبحي عبدالفتاح الكفورى (٢١). جودة الحياة لدى مرضى السرطان ودور الإرشاد النفسى في تحقيقها. **المؤتمر** العلمى **السابع لكلية التربية "جودة الحياة كإستثمار للعلوم التربوية والنفسية"،** في الفترة من١٣-١٤إبريل، جامعة كفرالشيخ، ص ص٦١-٦٢ .

٣٤. عادل صلاح محمد غنايم (٢٦). التقبل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين المعاقين سمعيا، **المجلة المصرية للدراسات النفسية،** المجلد السادس عشر، العدد٥، ص ص ٤٤-٦٧.

٣٥. عبدالحميد عبدالعظيم رجيعة (٢٩). التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى (مرتفعي – منخفض) الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس، **مجلة كلية التربية.** جامعة الإسكندرية، المجلد١٩، العدد (١).

٣٦. عبدالرقيب أحمد البحيرى (١٩٨٧). **الشخصية النرجسية دراسة في ضوء التحليل النفسى،** القاهرة، دار المعارف.

٣٧. عبدالرقيب البحيري (١٩٨٥): **مقياس الشعور بالوحدة النفسية** . القاهرة ، مكتبة دار النهضة.

٣٨. علاء محمود الشعراوى (٢): سمات الشخصية والدافع للانجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية. **مجلة كلية التربية بالمنصورة** – جامعة المنصورة، ع ٤١ ، ص ص ٤٢-٦٥.

٣٩. على مهدي كاظم (٢١) . نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية . مؤشرات سيكومترية من البيئة العربية ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، المجلد الحادي عشر ، العدد (٣) إبريل ، ص ص ٢٧٧-٢٩٩ .

٤٠. علي مهدي كاظم، عبدالخالق نجم البهادلي (٢٦). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين. (دراسة ثقافية مقارنة)، **المجلة العلمية للأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك**. العدد (٣)، ص ١-٢١.

٤١. عماد محمد أحمد مخيمر (٢٣) الرفض الوالدى ورفض الأقران والشعور بالوحدة النفسية في المراهقة ، **مجلة الدراسات النفسية**، المجلد ١٣، العدد ١،ص ٥٩.

٤٢. فاروق السعيد جبريل (١٩٩). الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية، **مجلة كلية التربية**، المنصورة، العدد٢٣.

٤٣. فرج عبدالقادر طه (١٩٨٧). **المجمل في علم النفس والشخصية والأمراض النفسية**، القاهرة. الدار الفنية للتوزيع.

٤٤. فريدة عبدالوهاب آل مشرف (١٩٩٨). تأثير متغيرات الجنس والجنسية والتخصص الدراسي في درجة الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة -الخليج العربي، **مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية**، جامعة الملك فيصل، الرياض، عدد (٨٨)، ص ١٧١-١٩٥.

٤٥. قاسم حسين صالح، وعلي الطارق (١٩٩٨): **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية من منظوراتها النفسية والإسلامية** (أسبابها- أصنافها – قياسها - وطرائق علاجها)، صنعاء: مكتبة الجيل الجديد.

٤٦. لولوة صالح الرشيد (٢١٣) التنبؤ بجودة الحياة من خلال الشعور بالسعادة والثقة بالنفس لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. **مجلة كلية الآداب بنها**. ع. ٣٢ (إبريل ٢١٣). ص ٥٤٧-٥٨٧.

٤٧. مؤيد إسماعيل كوركيس (٢٧). كشف الذات وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى تدريسيي الجامعة والمحامين والصحفيين، **دكتوراه .** كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد.

٤٨. مجدي محمد الدسوقى(٢١٣). **مقياس الشعور بالوحدة النفسية،** القاهرة. مكتبة الانجلو المصرية.

٤٩. مجمع اللغة العربية (٢٣) .**المعجم الوجيز،** القاهر، طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية.

٥٠. محمد السعيد أبوحلاوة (٢١). جودة الحياة (المفهوم –الأبعاد). **ورقة عمل مقدمة ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي،** كلية التربية، جامعة كفرالشيخ، ص ص١-٣.

٥١. محمد بيومي علي حسن (١٩٩). الشعور بالوحدة لدي أطفال مفتقرون إلي أصدقاء، **مجلة علم النفس،** القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ١٥، ص ١٥٦- ١٦٤.

٥٢. محمد عبدالعظيم الخميمي (٢٨). مدى فعالية الإرشاد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة. **دكتوراه** ، كلية التربية، جامعة سوهاج.

٥٣. محمد محروس الشناوي (١٩٩٤). **نظريات الإرشاد والعلاج** ، القاهرة. دار قباء.

٥٤. محمد محروس الشناوي، وعلي السيد خضر (١٩٨٨). الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وتبادل العلاقات الاجتماعية، **بحوث المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر**، الجيزة، مركز التنمية البشرية والمعلومات.

٥٥. محمد نبيل عبدالحميد (٢٤) . الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة، **مجلة دراسات نفسية**، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (٤) ، العدد (٢) ، ص ص ١٨٩ – ٢١٨ .

٥٦. محمد نجيب الصبوة (٢١). ولنا كلمة – رئيس التحرير. **مجلة دراسات النفسية**. رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، القاهرة، المجلد (١١)، العدد (٣)، ص٣٣٥-٣٣٦.

٥٧. محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم (٢٦). مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين، **وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة**، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس- مسقط ، في الفترة من ١٧-١٩ من ديسمبر ، ص ص ٦٣-٧٧.

٥٨. مصطفى غالب (١٩٩٥). **نقطة ضعف. في سبيل موسوعة نفسية**، العدد (١٩)، بيروت، دار مكتبة الهلال.

٥٩. منير البعلبكي (٢١) . **قاموس المورد** ، بيروت ، دار القلم اللبناني.

٦٠. نجاة فتحي سعيد طه (٢١١) جودة حياة الوالدين وعلاقتها بسعادة أبنائهم الصم. **ماجستير**، كلية رياض الاطفال، جامعة القاهرة.

٦١. نيفين محمد علي زهران (١٩٩٤). دراسة الشعور بالوحدة النفسية لدي المراهقين الأيتام من الجنسين وعلاقته بأساليب الآباء في تنشئتهم. **ماجستير** ، كلية التربية. جامعة عين شمس.

٦٢. هدى إبراهيم عبدالحميد وهبه (٢١). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بأعراض الوحدة النفسية لدى المراهقين. **ماجستير** - كلية الآداب – جامعة حلوان.

٦٣. هويدا حنفي محمود و فوزية عبدالباقى الجمالي (٢١). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعسرين دراسياً. **أمارباك- مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا،** مجلد(١)، عدد(١)، ص ص ٦-٨٧.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

64. Andersen , S , merrick , Andersen . NJ . (23). Quality of life theory . the IQoL theory , *the Quality of life Research center*, copen hagen k, Denmark , ventegodt @ Livsk valitet . org .

65. Argyle, M (1999). *Social Skills*. Companion Encyclopedia of psychology. New York Colman.

66. Asher, S. & Juli, A. (23). Loneliness and peer relation childhood, *Current Directions in psychological Science*, 12 (3),75 - 78.

67. Baltes, M . & Carstensen, L . (23) . the process of success ful aging . selection optimization and compensation in U . M Staudinger (Ed) underst and ing human development . *Dlatogues with lifespan psychology* (pp . 81 – 14) .

68. Berlin, (1995). Loneliness in young children and infant mother attachment. A longitudinal study*. Meril-Palmer quarterly*, l (41), 1 - 91.

69. Bruk, C. & Alleen D. (23). The Relationship Between Big Five Personality Traits, Negative Affectivity, Type A Behavior, and Work– Family Conflict*. Journal of Vocational Behavior*. 63, 457–472.

70. Cecilia, F. (22). How Do Deaf and Hard Hearing Student Experience Learning to Write Using Songwriting Away to . *University of Mexico.*

71. Cella **,** D . E & Tulsky , D. S (1993) . *Quality of life in cancer* . definition , purpose , and method of measurement cancerlnrest . No (3) p. (336) .

72. Colman, A. (23). *Oxford dictionary of psychology* oxford university press, New York.

73. Costa **,** P & McCrae , R (1985). Hypochondriasis , Neuroticism and Aging . When are Somatic Complaints Unfounded ?, *American Psychologist* **,** Vol. 4, pp.19-28 .

74. Costa , P & McCrae , R (1992). Domains and facets . Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory , *Journal of Personality Assessment* **,** Vol . 64 , pp. 21-5.

75. Coster, J. & Haltiwanger, T. (24). Social Behavioral Skills Of Elementary Students With Physical Disabilities Included In *jeneral Education Classrooms,* 11 (4), 95-13.

76. Davis, M. H. & Kraus, L, A. (21) : Quality of life. Loneliness and Mass Media Use : A Test of Two Hypotheses. Journal of Applied Social Psychology. vol. 19, No. 13, pp. 11 -1124.

77. Ditommaso, E., mcnulty, C., ross, L., &burgess, M. (23). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Journal* of *Personality and Individual Differences, Vol. 35, pp. 33-312.*

78. Engin, D., Erdal H., & Ari, R. (25). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with Respect to their attachment styles in a sample of turkish students. *Journal* of *Social Behavior and Personality, Vol. 33, No. 1, pp. 19-33.*

79. Fogari, F & Zoppi A. (24).*Effect of Antihy Pertensive Agents on Quality of Life in the Elderly Drugs Aging*, Vol. 21(6), p. p.377-39

80. Gavala, J. R. (25). Influential Factors Moderating Academic Enjoyment and Psychological Well-being for Maori University Students at Masses University. *New Zeeland Journal of Psychology*، V34N(1), pp.52،65.

81. Henwood, P. & Solano, C. (1994). Loneliness in young children and other parents. *Journal of Genetic Psychology*, 155 (1), 35 - 45.

82. Hippe , E .w (211) . Factors of Schlock theory, *Journal of psychology* No (7) (p.75-84).

83. Howkley, L. Burleson, M. & Cacioppo, J. (25). Loneliness in Everyday life. Cardiovascular Activity, Psychosocial context and Health Behaviors. *Journal of Personality and Social psychology*. Vol. 85, pp. 15 – 12.

84. Hughes, M., Worte, L., Hawkley, L. & Cacioppo (24). A Short Scale of Measuring Loneliness in Large Surveys. Results from two Population Based Studies. *Research on Aging*. Vol. 26, pp. 655 – 672.

85. Jacklen , E. N. (29) . perception of Quallty of life , *Journal of personality ,* Nol . 11 (5), 15 – 163.

86. Jackson ,C , Furnham , A , Forde , L and Cotter , T (2) . The Structure Of The Eysenck Personality Profiler **,** *British Journal Of Psychology* , Vol.91 ,No.2 ,pp.223-239**.**

87. Jonesw, W. H. & Hobbes, S. A. (1992). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and social Psychology*, 22 (1), 342 - 359.

88. Kemp, B. (2). Quality of Life while Agene with destabilization Center and University of *South California*, Vol. 4242(562)، pp.41-42

89. Kerns, K. Aspelmeier, J., Gentzler A. & Grabill C. (211): Psychological quality of life of university students and a sense of loneliness. **Journal of Family Psychology**, vol. 15, No. 1, pp. 35-53.

90. Killeen, C. (1998). Loneliness. an epidemic in modern society,. *Journal of Advanced Nursing,* 28 (4), 762 - 77.

91. Kirsten، D, Roothman, B& Wissing، M (23). Gender Differences in Aspects of Psychology Well——being. *South African Journal of Psychology,* V33N (4)، PP.212- 218.

92. Knight, R, ; Chisholm, N. ; Godfey, H (1988). Some Normative, Reliability and Factor Analytic Data for the Revised UCLA loneliness Scale . *Journal of Clinical psychology*, vol. 44, pp. 23 – 26.

93. Kubistant, T. (1979). A synthesis of the aloneness loneliness phenomenon . A counseling perspective. *Dissertation A bstracts International*, Vol. 39 (12), PP. 25 – 35.

94. Langanhoff، B. Krabbe، Wobbes، T & Ruers، T. (21) Quality of Life as Outcome Measure in Surgical Oncology. *British Journal of Surgery*، Vol. 88، p. P 643- 652.

95. Lawton, M.S. (1996): Measuring Quality of life after prostate cancer treatment. *Concer Journal*, *51*(4), 211-214.

96. Mc Whirter, B. (199). Factor Analysis of the Revised UCLA Loneliness Scale. Current Psychology. *Research & Reviews*, vol. 9, pp. 56 – 68.

97. Merrick , Andersen (23). Quality of life theory*, the Quality of life Research center*, copen hagen k, Denmark , ventegodt @ Livsk valitet . org .

98. Mijuskovic, B. (1998). Loneliness and adolescent alcoholism. *Adolescence*, 23 (91), 53 - 516.

99. Neto, F. (22). Loneliness and acculturation among adolescents from immigrant families in Portugal. *Journal of Applied Social Psychology,* 32 (3), 63 - 647.

100. Nicpon, Megan (213): The Relationship of loneliness and quality of life with college freshmen's Academic per formance and persistence, Journal of college student retention: Research, Theory and Practice, V8 n3 P345-358.

101. Nordenfelt , L . (1991) . *Quality of life and Health* . Theory and critigue . Almqvist & wiksell Stockholm . (Swedish) .

102. Olyer , D .B . (199) . The search for quality of indicators laps . J . Mc William & D.B. Bialy *(Eds)* , working together with children and families , Baltimore

103. Parak , K...K . B. (211): Componeneht of Ryff Theory , *Journal of psychology* , vol (4) .N. (3) , p. (66 – 77) .

104. Pedersen, J.، Susanne, S. & Holkamp، Pieter، G. (26). Type Personality is Associated with Impaired Health Related Quality of Life years Following Heart Transplantation, *Journal of Psychosomatic Research,* Vol. (6)، pp. 791-795

105. Pepluau. L.A, & Perlman. D. (1992). *Perspectives on loneliness a source book of current theory* . Research and thereby. New York, Wiley – inter. Science.

106. Popkins, N. (21). *The Five-Factor Model Emergence of a Taxonomic Model for Personality Psychology* , Personality Papers, North Western University. P114.

107. Read , D . & Smith , L . (211) . schalock theory in psychology of Quality of life , *Journal of psychology* , No (6) , p. (13-31)

108. Rokach, A., (22). Causes of loneliness in North America and Spain. *European Psychologist*, 7 (1), 7 - 79.

109. Ruini, B. & Fava, G. (27). Improving Psychological Well-being In Schools. A New Preventive Strategy. The International Federation for Psychotherapy(IFP). *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (6), 268-275.

110. Russell, D. cutrona c. & Rosse J & yourk .K (1984). social and emotional loneliness . on examination of weiss, stypology of loneliness. *Journal of personality and social psychology* jun , Vol.52No, 6,pp.1132_1147.

111. Ryff, C.(1989). Happiness Is Everything, or Is It?. Exploration on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,*57,(6),169-181.

112. Segrin, C., & Flora, J. (21). Poor social skills are vulnerability factor in the development of psychosocial problems human communication research. *Journal of Social Behavior and Personality, Vol. 26, No. 3, pp. 489-514.*

113. Shahamiri, T., & Namdrai, R. (213). The Study of the Relation between student Personality Type and Quality of life. *Journal of Basic and Applied Scientific Research, 3*(1), 78- 713.

114. Smith, D. & Danielle، A. (23). The Effects of Positive Behavior Support on the Quality of Life of Individual with Disabilities –*PHD*، United States، California. University of California، Fullerton، p.14

115. Stewart-Brown ,S. (2). Parenting ,well- being , health and disease. In Buchanan,A.,& Hudsen,B.(*eds).Promoting* Children's Emotional Well-being. Oxford. Oxford University press

116. Stokes, J. & Levin. L. (1996). Gender differences in predicting loneliness from social Net Work characteristic, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (5), 169 – 186.

117. Team , T . S. (21) . Factors of Quality of life , *Journal of psychology*, vol . (4) . N . (3) , p. (51-66).

118. Ventegodt**,** C. (23) . measurement of Quality of life , *the scGiententific worild journal* (23) . 3 , 13 – 14.

119. Ventegodt, C. (27) : Mesurment of Quality of life, the scientific world Journal, No. (3) pp 13-141.

120. Weeks, D. et al. (198). The relation between loneliness and depression . A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 39, PP. 1238 – 1244.

121. Weiss, R. S. (1984) "*Loneliness : The experience of emotional and social Isolation*" . The Massachusetts institute of Technology . The Mit press. Cambirdge, Massochsetts and London.

122. Zahi, Q., Willis, M., Oshen, B., Zahi, Y & Yang, Y. (213). Big Five personality traits, Quality of life and subjective wellbeing in China for University students. *International journal of psychology, 48*(6), 199- 118.

123. Zammumer, V. (28). Italians, Social and Emotional Loneliness . The Results of Five Study. Engineering and Technology, vol. 3. ISSN 137–6884. www.Waset.org/pwaset/v3-84.pdf

124. Zebarjadian, Z., & Zadeh, A. (214). Role of personality traits in the prediction of Quality of life of University students in Karaj City. International *Journal of Psychology and Behavioral Research, 3*(2), 83- 88.

125. Zhang, L. (26). Thinking Styles and the Big Five Personality Traits Revisited. *Personality and Individual Differences*. 4, 1177–1187.

الفصل الثانى
الضغوط النفسية

١- تعريف الضغوط

٢- مصادر الضغوط

٣- أنواع الضغوط

٤- الأثار الناتجة عن الضغوط

٥- النظريات المفسرة للضغوط

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تعريف الضغوط:

هو الإستجابة الفسيولوجية والنفسية والسلوكية للفرد الذى يسعى إلى أن يتوافق ويتكيف لكل من الضغوط الداخلية والخارجية

(غريب عبد الفتاح غريب،١٩٩١: ٢٩٥)

وتشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أوعلى جزء منه بدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر أو تشويهاً فى تكامل الشخصية وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سـلوكه عما هو علية إلى نمط جديد وهو حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح حاد أوخطر شديد

(فرج عبد القادر طه وأخرون،٢٥: ٤٧٦)

وهو عملية إدراك وتقييم من قبل الفرد بأن المواقف والأحداث التى يتعرض لها أحداث مهددة ومضـرة ومؤلمه وأنها تفوق إمكانياته وقدراته مما ينتج عن هذا التقييم والإدراك إستجابات سلبية معرفية ، إنفعالية ، فسيولوجية وسلوكية

ومن خلال العرض السابق إستخلصت الباحث: أن الضغوط النفسية هى عبارة عن إدراك الفرد للمواقف والأحداث التى يواجهها بأنها مهدده وتفوق إمكاناته وقدراته مما ينتج عنه إستجابات سلبية فسيولوجية وإنفعاليه ومعرفية وسلوكية.

مصادر الضغوط:

أهم مصادر الضغوط تتمثل فى :

١- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وإرتفاع ضغط الدم وحركة المعدة وإرتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والدوخة والرعشة

٢- المشكلات الشخصية وإنخفاض تقدير الذات وإنخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأى وصعوبة إتخاذ القرار والتردد

٣- المشكلات الدراسية والمتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم وصعوبة التحصيل الدراسى ، وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية. (زينب محمود شقير،١٩٩٨: ٨)

مصادر الضغوط تكمن فى :

١- البيئة الطبيعية : و تتمثل فى ضـــغوط الغلاف الجوى ، درجة الحرارة ، البرودة ، طبيعة التضـــاريس (صـــحراء – جبال) ، شـــحة الموارد الطبيعية ، الكوارث الكونية و ايضا ضغط السكن في الريف و فى الاحياء الشعبية ، و ازدحام السكان و قلة الخدمات و ضغوط ضيق السكن و قلة عدد الحجرات فى المنزل و ضعف الإضاءة و قذارة الشوارع

٢- البيئة الاجتماعية : حيث توجد ضـغوط التشـكيلات و الوضـعيات و القوالب و النماذج الاجتماعية ، و الشقاقات الأسرية ، التفاوت الحضاري ، كثرة الابناء ، الجيران ، صراع الأجيال ، إختلاف الميول و الإتجاهات ، صراع القيم ، التفاوت الحضارى و الثقافى ، قلة نصـيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية و الوسـائط التكنولوجية و ضـغوط الأحداث الشـاقة فى الحياة ، فقد أو موت عزيز.

و يضـيف أن الضـغوط ذات علاقة بالمسـتوى الاجتماعى ، فقد اثبتت الدراسـات فروضـاً علمية مفادها أن الحالات الاجتماعية المنخفضـــة ترتبط بدرجة كبيرة بالتعرض لأحداث الحياة الضـــاغطة أكثر من الحالات الاجتماعية المرتفعة ، و أن أفراد الطبقات الدنيا كانوا أكثر تأثراً من أفراد الطبقات العليا بالضغوط.

٣- ضغوط إقتصادية : وتتمثل فى ضغوط الفقر و البطالة ، إنخفاض الإنتاج ، عدم عدالة توزيع الناتج القومى ، التفاوت الطبقى ، فقد الثروة.

٤- ضغوط سياسية : وهى تتمثل فى عدم الرضا عن نظام الحكم ، الصراعات السياسية ، الصراعات النقابية ، هيمنة بعض القوى ، عدم أهلية النظام الحاكم ، ضغط الحكم بالنسبة للحاكم

٥- ضـــغوط مهنية : و يكون منشـــؤها مهنة الفرد و ما يقوم به من عمل مثل الشـــقاق مع الزملاء ، ضـغوط قواعد العمل ، عدم الرضـــا عن المركز الوظيفى ، المرتب ، الترقية ، التمييز غير المبرر، الرؤساء.

٦- ضغوط مدرسية : تتمثل فى ضغط المناهج ، و المدرس ، و الإمتحانات ، و العقوبات و القواعد المدرسية ، إزدحام الفصول ، التفاوت الحضارى ، النشاط المدرسي ، الواجبات المنزلية ، ما يتوقعه الأهل من التلميذ ، الفشل الدراسي.

(هارون توفيق الرشيدى ،١٩٩٩: ٣-٦)

فقوة الإحباط كمصدر للضغط النفسى و التازم مرتبطة بعدة عوامل من هذة العوامل إستمرار حالة الإحباط مدة طويلة أو تراكم مواقف إحباط مختلفة و سرعان ما تتحول إلى حادة فيحدث إنفجار أو مواجهة عدة مواقف محبطة فى أن وأحد كأن يصاب الفرد بمرض ما فى نفس الوقت يطرد من عمله و يسرق منزله ومن هذه العوامل أيضا إرتباط المواقف من الأقوى ، فقوة الدوافع المحيطة تزيد تأثير الإحباط فى الضغط النفسى و بخاصة تلك الدوافع المهددة للبقاء او بإحترام الفرد لذاته و تقديرها

(انتصار يونس ، ١٩٩٣: ٣٤)

وتقسم مصادر الضغوط الى:

١- الضغوط الناتجة عن عوامل طبيعية كالزلازل والمتغيرات الضارية السريعة والحروب والكوارث

٢- الضغوط الناتجة عن عوامل إجتماعية وشخصية ومنها: المدنية والحضارة والتى تستلزم قدرة عقلية ونفسية خاصة حتى يتمكن الإنسان من التكيف معها، وهذة القدرة لا تتوفر لعدد كبير من الناس مما يجعلهم عاجزين عن التكيف ومن ثم حدوث الإضطرابات النفسية ، فقدان مورد الرزق والمتاعب المالية وتراكم الديون والبطالة ، الفشل العاطفى ، المهنة أو العمل ، الإزدحام وسوء السكن ، عدم القدرة علىالزواج ، الإحالة إلى التقاعد

٣- الضغوط الناتجة عن العوامل الفسيولوجية العضوية مثل الإصابات والأمراض والسموم وإضطراب الغدد الصماء والتعرض لدرجات الحرارة العالية وسوء التغذية والعمليات الجراحية.

(اميرة الديب،٢٣: ٣٩-٥)

مصادر الضغوط:

١- الضغوط الأسرية وتتمثل فى (إنفصال الوالدين ، موت الوالدين أو أحدهم ، التعرض للنقد الدائم من الوالدين أو أحدهم ، عدم ثقة الوالدين فى القدرة على الإنجاز ، عدم فهم الوالدين لمتطلباته المختلفة).

٢- المشاكل الصحية.

٣- المستوى الاجتماعى الاقتصادى.

٤- ضغوط البيئة المدرسية وتتمثل فى (سخرية المعلم ، الخوف من الفشل).

انواع الضغوط :

فبجانب الضغوط ذات التأثيرات السلبية التى تسبب توتراً يؤدى إلى إنهاك الجسم وإعتلال الصــحة النفســية للفرد ، فإن هناك الضــغوط ذات التأثيرات الإيجابية التى تســبب تواتر لايؤدى إلى إنهاك الجســم وإعتلال الصــحة النفســية للفرد بل تؤدى إلى إســتثارة قدراته وتنشيطها لمواجهة صعوبات الحياة والإرتفاع بمستوى الآداء الذى يسهم فى وصول الفرد إلى حالة الإتزان النفسى.

(طلعت منصور ، فيولا البيلاوى ،١٩٨٩ ، ٧)

فى .حين اشــار Moor إلى بعض أنواع الضــغوط المتمثلة فى الضــغوط الناشــئة عن المشكلات البسيطه التى يواجهها الفرد فى حياته اليومية وكذلك الضغوط النمائية المرتبطة بمراحل نمو الفرد ، بالإضافة الى الضغوط المرتبطة بالإزمات أو الصدمات الحياتية مثل المرض الشديد أو موت فرد عزيز فى الاسرة

(عماد عبد الرازق ، ١٩٩٦ :١٧-١٨)

تصنيف كاجان(١٩٩١) :

١-الضــــغوط المفاجئة أو العنيفة : تشـــمل الأحداث المناخية وتكون عنيفة وتؤثر فى الكثيرمن الأفراد فى وقت وأحد وتعتبر الكوارث الطبيعية مثل الأعاصـــير والزلازل وســـقوط الطائرات وهذه الأحداث تؤثر فى المئات من الأفراد والضـــغط الناتج عن تلك الأحداث هو ضغط عام

٢- الضـغوط الشـخصـية: وتشـمل أحداث الحياة الرئيسـية مثل وفاة شـخص عزيزأو فقد الوظيفة وغير ذلك مما يهدد بالمرض

٣- الضـغوط البيئية والاجتماعية: وتشـمل المشـاكل التى يصـادفها المرء فى الحياة اليومية مثل الإنتظار والوقوف فى طابور طويل أو الإزدحام فى المرور وهذه الضـــغوط تختلف فى شدتها من وقت لأخر.

(فى محمد جلال بهنسى ،٢٥: ٥٤)

الاثار الناتجة عن الضغوط النفسية :

ولقد اشـــار حمدى الفرماوى وأخرون(١٩٩٣) بتصـــنيف هذه التأثيرات إلى معرفية ، إنفعالية ، سلوكية عامة

* فمن التأثيرات المعرفية للضغط الحاد ما يلى:

- نقص مدى الإنتباه والتركيز مع ضعف فى قوة الملاحظة

- تدهور الذاكرة قصيرة وطويلة المدى

- يزداد إضطراب القدرة على التفكير

- يزداد معدل الأخطاء وتصبح قراراته مشكوكاً فيها

- تزداد الإضطرابات الفكرية وتصبح أنماط التفكير مضطربة

*بالنسبة للتأثيرات الإنفعالية للضغط الحاد :

- يزداد التوتر الفسيولوجى والنفسى ، حيث تقل القدرة على إنسجام وإسترخاء العضلات

- تحدث تغيرات فى سمات الشخصية فقد يتحول الفرد الذى يتسم بالدقة إلى شخص غير مبالى

- يزداد معدل الواساوس وينزع الفرد إلى الشكوى التخيلية

- تزداد المشكلات الشخصية بزيادة معدل القلق ، ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية

*وبالنسبة للتأثيرات السلوكية العامة للضغط الحاد:

- تزداد مشكلات الكلام : المتمثلة فى التعلثم والثأثأة و الفأفأة

- يزداد تغيب الفرد عن العمل حيث يميل إلى التأخر والغياب عن العمل

- يزداد سـوء إسـتخدام العقاقير: فيميل الفرد لتناول الكحولات والكافيين أو مواد نيكوتينية سواء كانت شرعية أوغير شرعية

- تضطرب عادات النوم : يعانى الفرد من مشكلات النوم ، والبقاء نائما لمدة طويلة

- يزداد الشك فى الزملاء والاقارب

(حمدى الفرماوى وأخرون،١٩٩٣: ٢٨-٣١)

وقد صنف براهام(١٩٩٤) أعراض الضغوط كما يلى :

١- أعراض جسمية : كالعرق الزائد ، التوتر العالى ، الصداع ، الام فى العضلات ، إمساك ، قرحة ، عسر هضم ، إصتكاك الاسنان ، تعب وفقدان الطاقة ، فقدان الشهية

٢- أعراض إنفعالية : كتقلب المزاج ، العصبية ، سرعة الغضب ، العدوانية ، الإكتئاب ، سرعة البكاء

٣- أعراض ذهنية : مثل النسيان الصعوبة فى التركيز، ضعف فى الذاكرة ، إنخفاض فى الإنتاجية، تزايد الأخطاء ، إضطرابات فى التفكير

(Braham.1994: 32-35)

وعلى ذلك يمكننا القول بأن هذه التأثيرات تختلف من فرد لآخرفهى لاتظهر مجتمعة فى شخص وأحد لإختلاف شخصية كل فرد ومدى إدراكة للمواقف الضاغطة على إنها ضاغطة.

النظريات المفسرة للضغوط:

أ- نظرية هانز سيلى :

يتألف النسق الفكرى لنظرية سيلى Sely.H فى الضغوط من أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو إستجابة لعامل ضاغط Stessor يميز الشخص ويصفه على أساس إستجابة أوأنماط معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئى مزعج (موقف ضاغط) وتعتبر هذه الإستجابه ضغطاً فعلا ، كما يعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط

وقد حدد سيلى ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط تمثل عنده مراحل التكيف العام وهذه المراحل الثلاث هى:

١- الفزع : وفيه يظهر الجسم تغيرات وإستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئى للضاغط

٢- المقاومة : وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف وهنا تختفى التغيرات التى ظهرت على الجسم فى المرحلة الأولى وتظهر تغيرات وإستجابات آخرى تدل على التكيف.

٣- الإجهاد : وهى مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف ، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد إستنفذت وأنه إذا كانت الإستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فإنه قد ينتج عنها أمراض سوء التكيف.

ويختتم سيلى نظريته بتعريف الضغط على أنه "حالة من حالات الكائن الحى التى تشكل أساسا للتفاعلات التى يبدى فيها تكيفاً أوالتى يبدى فيها سوء تكيف"

(هارون توفيق الرشيدى،١٩٩٩: ٥-٥٢)

ب- نظرية العجز المتعلم لسليجمان :

طور هذه النظرية العالم سليجمان(Seligman.1979) حيث أكد على ان تعرض الفرد لحالة العجز تجعل سلوكه غير تكيفى إذ أن عزوف الفرد عن القيام بأية محاولة أوإستجابة تخلصة من الوضع المزعج القائم على ردة فعل غير تكيفية ، وترى هذه النظرية أن الضغط النفسى نتاج للشعور بالعجز المتعلم.

كما يرى سليجمان إلى أن حالة العجز المتصلة تؤدى إلى أثار تعليمية ودافعية وإنفعالية ، ويتمثل الأثر الدافعى بعزوف الفرد عن المبادرة والمحاولة.

أما الأثر التعليمى فيتمثل فى أن الفرد يتعلم سلوكه غير ذى جدوى وأن النتائج التى يرغب بها لاتعتمد على سلوك يقوم بة فالفرد يتعلم هنا أن النتائج التى يتعرض لها تحدث بشكل مستقل عن أفعالة.

أما الأثر الانفعالى فيتمثل فى أن فقدان القدرة على التحكم والسيطرة على مجريات الأمور يؤدى إلى إستجابات إنفعالية سلبية ، وأن تعرض الفرد باستمرارللمواقف الضاغطة يؤدى إلى عجزه عن القيام بأى نشاط أو سلوك مع مواقف لاحقة ، مما يحتم عليه الإستسلام للضغوط النفسية. (فى أحمد الغدير،١٩٩٩: ١٦٤)

ج- نظرية موراى:

يعتبر موراى أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك فدى البيئة.

ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئى أولشخص تيسر أوتعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين ، ويميز موراى بين نوعين من الضغوط هما:

ا- ضغط بيتا : ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدركها الفرد

ب- ضغط ألفا : ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هى

ويوضح موراى أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة ، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطه فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (فاروق عثمان،٢١: ١).

د- النظرية الإدراكية المعرفية:

قدم هذه النظرية لازاروس (Lazarrus.197) ويعرف الضــغوط بأنها تظهر عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشــخصــية للفرد ، ويؤدى إلى تقييم التهديد وإدراكه فى مرحلتين هما: - المرحلة الاولى : و هى الخاصـــة بتحديد و معرفة أن بعض الأحداث هى فى حد ذاتها شىء يسبب الضغوط

-المرحلة الثانية : و هى التى يحدد فيه الطرق التى تصــلح للتغلب على المشــكلات التى تظهر فى الموقف.

(المرجع السابق ،٢١:١)

و تؤكد هذه النظرية على أهمية دور الإدراك و العوامل المعرفية فى حدوث الضغط ، فما يدركه الفرد على أنه مصـــدر تهديد ســـوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضـــاغط عليه ، بالإضــافة إلى أن هذه الأحداث فعلا تكون ضــاغطا ، فيبدا التأثير الســلبى لتلك الأحداث ، ومن تلك الأثار ما هو نفســى إذ ترتفع درجة القلق و غيرها من الإضــرابات النفســية ، و منها ما هو فسيولوجى فيرتفع معدل ضربات القلب مع ضيق فى التنفس و يواكب ذلك الم فى الامعاء. (حسن عبد المعطى ،١٩٨٩)

كما تؤكد هذة النظرية أن الفرد يســـلك وفق الصـــورة التى يدرك بها الأحداث ، وفيما يتعلـــــق بالضغوط ، فإنه يعتقد ، وربما لا يكون على صواب ، بأن ما لديه من مصادر تكيف لها لا تكفى لمواجهتها ، فينجم عن ذلك الإحساس بالتوتر والإحباط ، و تندرج تحت هذه التفســيرات ، النظرية الفينومينولوجية ، والتى تؤكد الشــىء نفســه ، أى أن الإنســان يتصرف تجاه الأحداث تبعا لما تتبدى له ، و ليس كما هى عليه فعلا.

(يوسف ابو حميدان و محمد العزاوى ،٢١)

الفصل الثالث
وجهة الضبط

وجهة الضبط

١- تعريف وجهة الضبط

٢- نظرية التعلم الاجتماعى لوجهة الضبط

- أولاً : الطاقة السلوكية
- ثانياً : التوقعات
- ثالثاً : التعزيز
- رابعاً : الموقف السيكولوجى

- مفهوم الحاجة عند روتر

٣- أبعاد وجهة الضبط

٤- العوامل المؤثرة فى وجهة الضبط

٥- الخصائص المميزة لذوى الضبط

الفصل الثالث

وجهة الضبط

تعريف وجهة الضبط:

وجهة الضبط من المفاهيم الحديثة نسبياً لذا ينظر لهذا المتغير بوصفه متغيراً أساسياً من متغيرات الشخصية التى تتعلق بإعتقادات الفرد عن أى العوامل التى تكون أقوى أو أكثر تحكماً فى النتائج الهامة فى حياته وهى : العوامل الذاتية من مهارة وقدرة وكفاءة ، أم العوامل الخارجية من صدفة وحظ وقدر، ويسلك الفرد عادة بصورة معينة فى المواقف المختلفة كى يتلقى تعزيزاً لهذا السلوك ، وقد يكون هذا التعزيز سلبياً أو إيجابياً وتتشكل إستجابات الفرد التالية لهذه المواقف أو المواقف الاخرى المشابهة الجديدة وقد يعتقد الفرد أن هذه التعزيزات صادرة عنه وهو المسئول عنها ، أو يعتقد أنها تعزيزات خارجية ، تخرج عن نطاق تحكمة ولا يستطيع أن يمارس عليها ضبطاً ذاتياً.

(صفوت فرج، ١٩٩١: ٧)

تعريف معجم علم النفس(١٩٩١) يعرف وجهة الضبط Locus of contron على أنها مركز المسئولية عن السيطرة على السلوك فوجهة الضبط الداخلية تشير إلى الإعتقاد بأن الفرد يستطيع أن يوظف سلوكه لتحقيق الأهداف المرغوب فيها معتمداً على نفسه اساسا ، ووجهة الضبط الخارجية تشير إلى الإعتقاد بأن القوى الحقيقية توجد خارج الفرد ، وأن قوى أخرى غير الذات هى التى تحدد حياته.

(جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافى، ١٩٩١: ٢٤)

ويشير تعربف موسوعة علم النفس والتحليل النفسى(٢٥) إلى أن وجهة الضبط مصطلح يشير إلى وجهة نظر الفرد فى العوامل المؤثرة على سلوكه أوعلى مستقبله أوالمسئول عنهما ، وما إذا كان الفرد يرجع هذه العوامل إلى شخصه هو، وبالتالى فهو مسئول عنها أم إلى الظروف الخارجية وبالتالى يكون هذا قدره الذى لامفر منه ، ولا مسئولية شخصية علية فهناك من يعزو فشله إلى قصور فى قدرته وإستعداداته وسماته الشخصية ، فى مقابل من يعزو فشله إلى سوء حظ فيما يقابله أو يحيط به من ظروف وملابسات لاذنب له فيها ، ولا إسهام لشخصيته فى إيجادها وهناك درجات بين هذين النموذجين.

(فرج عبد القادر طه وأخرون،٢٥: ٨٨٤)

وتستخلص الباحث مما سبق:

أن وجهة الضبط عبارة عن متغير أساسى من متغيرات الشخصية والذى من خلاله يتم السيطرة على السلوك وهو يرتبط بمعتقدات الفرد فعندما يدرك الفرد أنه مسئول عن تحقيق أهدافه المختلفة فهذا يسمى ضبط داخلى وعندما يدرك أنه غير مسئول عن تحقيق أهدافه وأن الآخرين حوله هم الذين يقومون بتحقيق هذه الأهداف وأنه ليس لديه القدرة على إتخاذ قراراته فإن ذلك يسمى ضبط خارجى.

نظرية التعلم الاجتماعى لوجهة الضبط :

وتبعاً لنظرية التعلم الاجتماعى، يتحدد سلوك الانسان بأهدافه ، فالسلوك دائماً يتصف بالإتجاهية فالفرد يستجيب للسلوك الذى تعلم أنه سوف يؤدى إلى أعظم إشباع فى موقف معين وكل فرد يرتبط تدريجياً ببعض موضوعات الأهداف والطرق الداخلية المعينة بإشباعات غير متعلمة أو موروثة.

(جوليان روتر،١٩٨٩: ٩٩)

ويرى روتر أيضاً أن وجهة الضبط ما هى إلا توقع عام حيث يطور الأفراد توقعات معينة فى المواقف المختلفة ، فتختلف هذه التوقعات إذا كان التعزيز أوالمكافأة أو النجاح يعتمد فى هذه المواقف على سلوكهم الخاص عن كونه مضبوطاًبقوى خارجية كالحظ أو الصدفة أوالأخرين الأقوياء.

ويرى روتر أيضاً أن الأفراد يختلفون فى تفسير معنى الأحداث ، وبالتالى فى إدراكهم مصدر التعزيز بمعنى أن حدثاً ما قد يعتبر لدى بعض الأفراد تعزيزاً بينما قد يفهم بشكل مختلف لدى البعض الأخر.

(فؤادة محمد على هداية،١٩٩٤: ٨٣)

ولقد حدد روترأربعة أصناف من المتغيرات فى نظرية التعلم الاجتماعى وهى :

اولاً: الطاقة السلوكية:

كما يشتمل مفهوم الطاقة السلوكية (السلوك الكامن) فى ضوء نظرية التعلم الاجتماعى أى فعل يقوم به الفرد فى ضوء الإستجابة لموقف مثير والذى يمكن قياسة بطريقة مباشرة-أو غير مباشرة ومفهوم هذه النظرية عن السلوك وأسع بدرجة كبيرة حيث يشتمل هذا السلوك أفعالا حركية حقيقية ، وإدراكات ســـلوكية لفظية ، ســـلوكيات تعبيرية غير لفظية ، إرتكاســـات إنفعالية وكل الأنماط الســـلوكية يمكن قياســـها وملاحظتها فى حين التبريروالنكوص والتخطيط وإعادة التصنيف ، ومجموعة أخرى من السلوكيات الضمنية التى يمكن قياسها فقط بطريقة غير مباشرة ويشير روتر وأخرون الى أن الطاقة السلوكية مفهوم نسبى ، حيث أن الفرد يحسب إمكانية حدوث أى سلوك بالإرتباط مع بدائل أخرى متوفرة للفرد ، وهكذا يمكن القول إنه فى موقف معين فإن إمكانية حدوث الســـلوك (X) أكبر من حدوث السلوك(Z).

(رشاد عبد العزيز موسى ،١٩٩١: ٣٢٣)

ثانياً: التوقعات:

يرى روتر وهوكريش Rottr&Hocreech أن الإحتمالية الذاتية للفرد عن إمكان تعزيز بعض الســلوكيات ، وأن التوقع لأنواع معينة من الســلوك ســوف يؤدى إلى إشــباعات أو أهداف لها قيمتها لدى الفرد.

(رشاد على عبد العزيزموسى،١٩٩١: ٣٢٣)

والتوقع إحتمال يعتمد الفرد فيه على ذاته ، تحدده التوقعات الســـابقة التى عممها نتيجة لسلوكه سلوكاً معيناً تبعه تعزيز، كما يحدده أيضاً تاريخ التعزيزات لديه والتوقع نوعان:

أ- توقع خاص : يعتمد على مقدار ما أكتسبه الفرد من موقف معين

ب- وتوقع عام : يعتمد على إنتقال أثر التعلم إلى مواقف أخرى بما فيها أنماط الســـلطة المتقاربة وظيفياً ، وحين يكون الفرد فى موقف جديد نســـبياً فإن التوقع العام يلعب دوراً أكبرمن التوقع الخاص فى تحديد التوقع

ولكن حيث تكون خبرة الفرد واسـعة فى موقف ما ، فإن دلالة التوقعات العامة "المجمعة" تكون صغيرة فى حين تكون دلالة التوقعات الخاصة كبيرة.

(إيهاب محمد يعقوب،١٩٩٤: ١٢)

ثالثاً : التعزيز :

فالتعزيزات لا تحدث بطرقة مســـتقلة ، فحدوث تعزيز ما ربما يؤدى إلى نتائج لتوقعات مجموعــة من التعزيزات ، ويشـــيرهوكريش الى أن الافراد تنمى لـديهم التوقعـات لتعزيزمعين ، وتعزى كل التعزيزات المستقبلية المتوقعة إلى قيمة التعزيز الحاضر.

(رشاد على عبد اعزيز موسى ، مرجع سابق :٣٢٤)

وعندما يدرك الفرد أن التعزيز يلى حدث أصــابة ، ولم يكن له دخل فيه فإنه يعتقد أن هذا التعزيز ناتج عن الحظ أوالصدفة ، وعندئذ نطلق علية أنه يعتقد فى الضبط الخارجى ، أما إذا أدرك الفرد أنه قد حصــــل على التعزيز نتيجة لعمله فإننا نطلق عليه أنه يعتقد فى الضبط الداخلى.

(فاروق عبد الفتاح موسى ، مرجع سابق : ٧)

رابعاً : الموقف السيكولوجى:

يعرف روتر الموقف الســـيكولوجى بأنه البيئة النفســـية ، أو ذلك الموقف الداخلى أو الخارجى الذى يحفز الفرد أويثيره لكى يتعلم كيف يمكنه الوصـول الى أكبر إشـباعات فى ظروف معينة.

(رشاد على عبد العزيز، مرجع سابق: ٣٢٦)

ويعتبر الموقف النفسى هو المحدد الهام جداً للسلوك ويرى أن إهمال الموقف النفسى يقلل من فعالية التنبؤ بســلطة الفرد بشــكل جوهرى ، وأنه لابد من تحليل المواقف تحليلاً جيداً من أجل التعرف على المؤثرات السلوكية ، التى قد تؤثر بشكل مباشر فى قيم التعزيزات والتوقعات لشخص ما.

(إبراهيم محمد يعقوب ، نصر يوسف، مرجع سابق:١١٨)

مفهوم الحاجة عند روتر :

لقد استطاع روتر وزملاؤه تبسيط نظرية التعلم الاجتماعى من خلال المعادلة الاتية :

N = FM and NV

ويقصد بهذه المعادلة أن طاقة الحاجة (NP) Need Potential

تكون دالة بحرية الحركة(FM) Freedom of Movement

وقيمة الحاجة (NV) Need Value

ويقصد بجهد الحاجة مجموعة السلوكيات الصادرة من الفرد التى تؤدى الى أنواع مختلفة من التعزيزات (حرية الحركة) وتقوية تلك التعزيزات (قيمة الحاجة) ويشير روتر وزملاؤه الى أن السلوك يختلف بإختلاف الموقف ، وإذا كان الأمر غير ذلك فلا مجال لمناقشة الشخصية كمركب أو كمجال للدراسة.

ولقد قام روتر بتطوير ست فئات للحاجات على مستوى وأسع من التجريد وهى:

١- الحاجة إلى الإعتراف والمكانة الاجتماعية المرموقة ويمكن أن تتضمن مستويات عديدة من الأنشطة الاجتماعية والعقلية والمعرفية والمهارات الحسية

٢- الحاجة إلى السيطرة وهى تشير إلى الحاجة إلى التحكم فى أمور الآخرين من الأقارب والأصدقاء ليكون الفرد مركز قوة ويتبعة الآخرون

٣- الحاجة إلى الإستقلال وهى تشير إلى أن الفرد هو الذى يصنع قراره بنفسه وينمى المهارات اللازمة لتحقيق الإشباع والأهداف بدون مساعدة الآخرين

٤- الحاجة إلى الحماية الناتجة عن التعلق بالآخرين من أجل تحقيق الأمن ومنع الأذى وتحقيق الأهداف

٥- الحاجة إلى المحبة والعطف وترتبط بحاجة الفرد إلى حب الآخرين وتقبلهم له والإهتمام به

٦- الحاجة إلى الراحة الجسمية وترتبط بالإشباع الجسمى وتحقيق الأمن والحافظ على البقاء وتحقيق اللذة وتجنب الالم

(Phares,E.,1988,pp.345-346)

أبعاد وجهة الضبط :

قام كل من مارش وريتشاردز(١٩٨٩) بإجراء تحليل عاملى على مقياس روتر وإستخلصوا خمس أبعاد :

١- النجاح المتعلق بالأمور الشخصيه

٢- الحظ

٣- العلاقات الشخصيه

٤- الضبط الخاص بالامور السياسيه

٥- الضبط الخاص بالامور الاجتماعيه فالإدعاء بأحادية البعد يرجع إلى سوء فهم التحليل العاملى

أظهرت دراسة شان (١٩٨٩) أن مقياس روتر يتكون من ثلاثة عوامل هى :

١- عامل الحظ ، القدر

٢- عامل ثنائى القطب:

قطبه الأول الحظ العام أو القدر

قطبه الثانى يتمثل فى نجاح القياده – النجاح العلمى

المجالات التى يمكن التدريب على ضـــبطها بإنتهاء الفرص مثل الأعداد – المذاكرة – الإنسجام مع الآخرين.

٣- العالم المستجيب سياسياً:

(Chan,D,1989,119)

وأوضحت سوزان فريدمان (١٩٩٢) وجود ثلاث عوامل للضبط الخارجى :

١- الضبط الشخصى

٢- قوة الآخرين

٣- الحظ

(Freedman.S.A.1992:32)

العوامل المؤثرة فى وجهة الضبط :

أ- عوامل تتعلق بالفرد ذاته تتمثل فى :

١- العمر الزمنى :

يشـــير فاروق عبد الفتاح موســـى إلى أن إتجاه مركز التحكم الخارجى يقل بصـــفة عامة بزيادة الأعمار

(فاروق عبد الفتاح موسى ،١٩٨٧: ٣٨)

وتؤكد دراسـة الشـناوى زيدان (١٩٨٨) التى تشـير إلى الإتسـاق بين نمو مصـدر الضـبط ومراحل نمو الأفراد فكلما زاد عمر الفرد زاد لديه الضبط الداخلى.

(الشناوى زيدان،١٩٨٨: ١٣٦)

٢- الذكاء:

أشــار محمد اســماعيل(١٩٨٧) الى أن الافراد ذوى التحكم الداخلى لديهم ذكاء مرتفع فى حين أن الأفراد ذوى التحكم الخارجى لديهم ذكاء منخفض أى أنه كلما إرتفع ذكاء الفرد إرتفعت درجته فى مصدر الضبط.

٣- الجنس:

هناك بعض الدراسات التى أشارت إلى وجود أن الإناث أكثر ضبطاً داخلياً من الذكور، وهناك دراسات أخرى اشارت الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس وجهة الضبط.

(فؤادة محمد هداية،١٩٩٤ :٨٤)

ب - عوامل تتعلق بالبيئة و تتمثل فى :

١- الأسرة:

الإعتقادات فى مصدر الضبط الداخلى مكتسبة بصورة أساسية فى العائلات التى يكون فيها الوالدين دافئين ومدعمين فى تعاملهم مع الاطفال ، ويمتدحهم على إنجازتهم ولا يحاولون ممارسة الضبط السلطوى الشديد على سلوكهم.

(Richard.M.1989:469)

وجود علاقة طردية قوية بين أساليب التنشئة الوالدية وبين وجهة الضبط

(Gibbs,1998,9)

٢- المستوى الاقتصادى والاجتماعى:

الطلاب الذين يميلون إلى الضبط الداخلى يكونوا من المستوى الاقتصادى / الاجتماعى المرتفع (Bartal,Tal,D,1989.129)

يؤدى إنخفاض المستوى الاقتصادى والاجتماعى إلى إنخفاض وجهة الضبط لدى الأبناء

(Gottfredson,199,16)

الخصائص المميزة لذوى الضبط:

ا- خصائص ذوى الضبط الدخلى:

تؤكد دراسة (صفوت فرج ،١٩٩) الذى يشير إلى أن ذوى الوجهة الداخلية يتميزون بقوة الأنا ، والقدرة العالية على ضبط الذات ، بينما ذوى الضبط الخارجى يتصفون بالعصابية (صفوت فرج،١٩٩: ٧)

فقد تبين أن المراهقين الصغار ذوى وجهة الضبط الداخلية يكون تفكيرهم أكثر معرفة عقلانية أكثر من قرنائهم ذوى وجهة الضبط الخارجية ، فترتبط وجهة الضبط

(داخلية / خارجية) بمعرفيات الأفراد أى بمحتوى الأطر المعرفية المتضمنة لمعتقدات الأفراد.

فيرى روتر " أن خصائص الفرد ذوى الضبط الداخلى هى أن :

١- يكون الفرد أكثر حذرا وإنتباها لتلك النواحى المختلفة من البيئة التى تزوده بمعلومات مفيدة لسلوكه المستقبلى

٢- يأخذ خطوات تتميز بالفاعلية والتمكن لتحسين حال بيئته

٣- يعطى قيمة كبيرة لتعزيزات المهارة أو الأداء ، و يكون عادة أكثر إهتماما بقدراته ، وبفشله أيضاً

٤- يقاوم المحاولات المغرية للتأثير عليه (فؤادة محمد هدايه، ١٩٩٤: ٨٤)

٢- ذوى الضبط الخارجى :

يتسمون بإنخفاض قوة الأنا والدافع للإنجاز ، وعدم القدرة على الحساسية لحل المشاكل

(صلاح ابو ناهيه ، ١٩٨٩ :٥٩ – ٦١)

ذوى الضبط الخارجى يتميزون بقلة حيلتهم فى حل مشكلاتهم وما يواجهونه من مواقف

(Cohen,1989,149)

ويعتقدون فى العفاريت والسحر ، ويكثرون من زيارة الأضرحه ويعتقدون فى أن المرض النفسى هو مس من الأرض (عبد اللطيف خليفه ،١٩٨٩ : ١٢- ١١)

إرتبطت وجهة الضبط الخارجية سلبياً بالدعم الإجتماعى والمهارة الإجتماعية والإهتمام الإجتماعى ، وإيجابياً بالتجنب والنفور الإجتماعى.

(Mehaize,1995,78)

ذوى الضبط الخارجى عند مقارنتهم بذوى الضبط الداخلى يظهرون مفهوماً سلبياً عن الذات ويكونون أقل توافقاً من الناحية النفسية والاجتماعية والصحية ، وأعلى قلقاً ، وأقل طموحاً ومثابرتهم دافعيتهم للإنجاز منخفضة كما يتميزون بسمات العصابية والذهانية وسوء التكيف وإضطرابات الشخصية وعلاوة على ذلك يرتفع لديهم مستوى العدوانية والجمود وضعف الثقة بالنفس.

(ممدوح الكنانى ، ١٩٩: ٦٢١)

مراجع الفصل الثالث

أولاً : المراجــع العربية:

١- إبراهيم ابو زيد (١٩٨٧) : ســيكولوجية الذات و التوافق ، ، الاســكندرية ، دار المعرفة الجامعية

٢- ابراهيم توفيق محمود غـازى (٢٢) : العصـــف الـذهنى الجمـاعى فى تـدريس المهارات الحياتية و البيئية لتنمية مهارات طرح الاسـئلة ، المؤتمر الســادس للجمعيـة المصــريـة للتربيـة العمليـة (يوليو، ٢٢)، ص(٣٩٥)

٣- ابراهيم محمد يعقوب ، نصــر يوســف (١٩٩٤) : مركز الضــبط و علاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعين ، مجلة علم النفس ، العدد (٣٢) الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص(١١٨) .

٤- ابو زيد أحمد الشويفى(١٩٩٤) مدى فعالية نموذج برونزفيك لتعلم سلوك التنبؤ فى إتخاذ القرار على ضــوء بعض المتغيرات المعرفية و اللامعرفية دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة طنطا

٥-أحمد شحاتة حسين (١٩٩٦) : استراتيجية إدارة الوقت لدى مديرى المدارس الثانوية واقعها ومعوقاتها (دراســة ميدانية بمحافظة المنيا) ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، كلية التربية ، جامعة المنيا ، العدد الرابع المجلد التاسع ، ص(٨٩-١٣)

٦- احمد نايل هزاع الغدير (١٩٩٩) : فعالية برنامج فى الارشــاد النفســى الجماعى فى تخفيف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة فى الاردن واثر ذلك على بعض المتغيرات السـلوكية لدى الاطفال الصــم و المتخلفين عقليا ، رسالة دكتوراه ، جامعة القاهرة

٧- **اشرف محمد عبد الحميد (٢) :** فعالية برنامج إرشادى لتعديل و تنمية وجهة الضبط و أثره فى الصحة النفسية لدى ذوى الاعاقة البصرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق

٨- **السيد رمضان (١٩٩٥):** إسهامات الخدمة الاجتماعية فى ميدان السحون، أجهزة الرعاية اللاحقة ، دار المعرفة الجامعية

٩ - **الشناوى زيدان (١٩٨٩) :** نمو مركز التحكم و علاقته بنمو تقدير الذات، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد السابع ، ص(١٣٦)

١- **العارف بالله الغندور (٢٣) :** إمكانيات تحسين نوعية حياة الاطفال المعاقين عقليا ، دورية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية العدد(٧٦) ، ص(١)

١١-**إنتصار يونس (١٩٩٣) :** السلوك الانسانى ، القاهرة ، دار المعارف

١٢- **ايمن عامر (٢١)** : الحل الابداعى للمشكلات بين الوعى و الاسلوب ، القاهرة ، مكتبة الدار العربى للكتاب

١٣-**بسيونى محمد البرادعى (١٩٩٦) :"** صديقى المدير و تنظيم الوقت"، القاهرة ، مكتبة معهد الدرسات والبحوث التربوية

١٤- **جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفافى (١٩٩٣) :** معجم علم النفس والطب النفسى ، الجزء السادس ، القاهرة ، دار النهضة العربية

١٥-**جابر عبد الحميد جابر (٢)** : مدرس القرن الحادي والعشرين الفعال المهارات والتنمية القاهرة ، دار الفكر العربى ، القاهرة

١٦- **جمانة عبد المنعم (١٩٩٨) :"** إدارة الوقت لدى أعضاء هيئة التدريس والتدريب بالهيئة العامة للتعليم التطبيقى والتدريب بدولة الكويت "، كلية التربية الأساسية بالكويت ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الحادى عشر ، يوليو ص ص (٥٥-٧٥)

١٧- **جودت احمد سعاده (٢٦) :"**تدريس مهارات التفكير مع مئات الأمثله التطبقيه ، ط١ ، عمان ،الأردن ، دار الشروق

١٨- **جوليان روتر(١٩٨٩) :** علم النفس الأكلينكى ، ترجمة عطية هنا ، محمد عثمان نجاتى ، القاهرة ، دار الشروق

١٩- **حامد عبد السلام زهران (٢٥) :** الصحة النفسيه والعلاج النفسى ، ط٤ ، القاهرة ، عالم الكتب

٢- **حسـن على سـلامة (١٩٩٥)** : طرق تدريس الرياضـيات بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع

٢١– **حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٢)** : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسـية وبعض متغيرات الشـخصـية ، مجلة كلية التربية ،جامعة الزقازيق، ع١٩ ، الجزء الأول ، دبسمبر ١٩٩٢، ص(٢٦١-٣٢٥)

٢٢- **حمدى عبد الحارس البخشونجى ، خيرى إبراهيم الجميلى (١٩٩٦)** : ممارسة الخدمـة الاجتماعية فى مجال الانحراف والجريمة ، الاسكندرية، دارالمعرفة الجامعية

٢٣- **حمدى الفرماوي ، رضا ابو سريع (١٩٩٣)** : الضغوط النفسية "تغلب عليها و إبدأ الحياة القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية

٢٤- **خديجة أحمد السيد بخيت (٢)** : فعالية الدراسة الجامعية فى تنمية بعض المهارات الحياتية (دراسة ميدانية) المؤتمر القومى السنوى السابع لمركز تطوير التعليم الجامعى، ص(١٢٣-١٦٦)

٢٥- **رشـاد على عبدالعزيزموسـى (١٩٩١)** : الفروق بين الجنسين فى موضع الضبط الداخلى - الخارجى ، مجلة كلية التربية ، العدد الرابع ، المجلد الثانى ، جامعة الزقازيق ، ص(٢٢٣)

٢٦- **رضـا محمد على (٢) :** مسـتويات احادية الرؤية وعلاقتها بكل من وجهة الضـبط وبعض أبعاد السـلوك القيادى ، رسـالة دكتوراة ، كلية الاداب ، جامعة المنيا

٢٧- **رمضـان طنطاوى (٢) :** الموهوبون أسـاليب رعايتهم وأسـاليب التدريس ، المؤتمر العربى الثـانى لرعـايـة الموهوبين والمتفوقين (التربيـة أفضـل استثمار للمستقبل) ، الاردن ، ص(٩٢٢)

٢٨- **رمضان محمد عيد (١٩٩٢) :** السياسة التعليمية واتخاذ القرار ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس

٢٩- **روبورت مارزانوا واخرون (٢٤) :** أبعاد التفكير ، ترجمة : يعقوب حسين نشوان ، محمد خطاب ، ط ٣، القاهرة ، دار الفرقات للنشر والتوزيع

٣- **زينب محمود شقير (١٩٩٨)** : مقياس مواقف الحياة الضاغطة ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية

٣١- **زينب محمود شقير (١٩٩٣)** : تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلميذات المرحلة الاعدادية فى كل من مصر والمملكة العربية السعودية ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلس النشر العلمى ، الكويت ، المجلد ٢١ العدد ٢،١ ، ص(٣٩٣)

٣٢- **زينب محمد حقى (٢)** : الإدارة ومتغيرات العصر، القاهرة ، عين شمس

٣٣- **سعود بن محمد النمر (١٩٩)** : السلوك الادارى ، الرياض، جامعة الملك سعود

٣٤- **سعيد حسنى العزه (٢)** : الاعاقة البصرية ،عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع

٣٥- **سمير شيخانى (٢٣) :** الضغط النفسى ، الطبعة الاولى ، بيروت ، دار الفكر العربى

٣٦- **سهير عبد اللطيف أبو العلا (٢٣)** : عملية صنع القرار التربوى فى الادارة المدرسية دراسة ميدانية ، المجلة العلمية ، كلية التربية ، جامعة أسوان ، المجلد(١٩) ، العدد (١) يناير ، ص(٩٧ - ١٣٤)

٣٧- **سوزان محمد المهدى (١٩٩٧)** : إدارة الوقت مدخل لفاعلية أداء مدير المدرسة فى مصر ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس، جزء ٣، العدد ٢١ ص(١٥٨)

٣٨- **سوزان محمد المهدى(٢٣) :** مضيعات الوقت لدى مديرى المدارس الثانوية وسبل التغلب عليها من وجهة نظرهم ، مجلة التربية تصدرها الجمعية المصرية للتربية والادارة التعليمية ، السنة السادسة ، العدد التاسع ، ص(١٤٧-١٩٣)

٣٩- ســيد صــبحى (٢٣) : الكفيف و ادارة الحياة ، القاهرة ، المركز النموذجى لرعاية وتوجيه المكفوفين

٤- سـيف الدين يوسـف عبدون (١٩٩٦): اتخاذ القرار وعلاقته بمحل التبعية لدى عينة من طلاب الجامعة فى كل من الســعودية ومصــر، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر ، ص(٣٨٧)

٤١- صالح عبد الكريم مدنى عبد الرحمن (٢٥) **:** علاقة ضغوط الحياة ببعض سمات الشخصية و الأعراض الأكتئابية لدى بيئتى الحضر و الواحات ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية الأداب جامعة عين شمس

٤٢ - صبحى عبد الفتاح الكافورى (٢) : فعالية برنامج علاجى سلوكى معرفى فى إدارة الضــغوط النفســية لــدى عينــة من طلاب كليــة التربيــة ، جــامعــة المنوفيــة مجلة البحوث النفسية والتربوية ، العدد (٣) ، ص(٩٧-١٣١)

٤٤- صــفوت فرج (١٩٩٣) : مصــدر الضــبط و تقدير الذات و علاقتها بالانبســاطية و العصابية ، مجلة الدراسات النفسية " رانم " ،٢ يناير ، ص ٧-٢٦.

٤٥- صلاح الدين ابو ناهية (١٩٨٩) : العلاقة بين الضبط الداخلى – الخارجى و بعض اسـاليب المعاملة الوالدية فى الاسـرة الفلسـطينية بقطاع غزة ، ، مجلة علم النفس ، العدد ١ ، القاهرة ، الهيئة المصــرية العامة للكتاب ، ص(٥٩-٧٣)

٤٦- ضياء الدين زاهر (١٩٩٦) : تقويم الادارة المدرسية فى التعلم الاساسى ، دراسة ميدانية لمحافظتين، الطبعة الثانية ، المركز القومى للامتحانات و التقويم التربوى

٤٧- طريف شوقى (١٩٩٦) : السلوك القيادى فعالية الاداره ، القاهرة ، مكتبة غريــب

٤٨- طلعت منصور ، فيولا الببلاوى (١٩٨٩) : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين ، القاهرة ، الأنجلو المصرية .

٤٩- عادل عبد الله محمد (١٩٨٨) : نمو التفكير الخلقى عند الجانحين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق

٥- **عادل عبد الله محمد (١٩٩١)** : إختبار تقدير الذات للمراهقين و الراشدين ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية

٥١- **عادل يحى (١٩٩٩)** : اثر برنامج تدريبي لاستراتيجيات حل المشكلة على تنمية مهارة حل المشكلات لدى الاطفال ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة

٥٢- **عبد الرحمن توفيق (٢)** : منهج المهارات الإدارية (إدارة الوقت) ، ميك، مركز الخبرات المهنية للإدارة

٥٣- **عبد الرحمن سيد سليمان (١٩٩٢)** : بناء مقياس تقدير الذات لدى عينة من اطفال المرحلة الابتدائية بدولة قطر ، مجلة علم النفس ، جامعة قطر ، السنة السادسة، العدد الرابع و العشرون ، ص(٨٨)

٥٤- **عبد الرحمن سيد سليمان، هشام ابراهيم عبد الله(١٩٩٥) :** مدى قدرة مقياس بارون لقوة الانا على التنبؤ بمستويات القلق لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد التاسع عشر،الجزء الثالث،ص(٣٣)

٥٥- **عبد الكريم الخلايلة ، عفاف اللبابيدى (١٩٩) :** طرق تعليم التفكير للاطفال ، ط ١، عمان ، دار الفكر

٥٦- **عبد الكريم مرعى ، وزينات عبد الهادي (١٩٩٨):** هيا إلى الرياضيات ، المستوى الأول ، دليل المعلم / المعلمة ،عمان ، دار المنهل

٥٧- **عبد اللطيف خليفه (١٩٨٩) :** المعتقدات والإتجاهات نحو المرض النفسى وعلاقته بمركز التحكم ، مجلة علم النفس ، العدد الثانى عشر ،القاهرة ، الهيئة العامة المصرية للكتاب ص(١٢)

٥٨- **عبد المجيد سيد منصور (١٩٨٩)** : مفهوم الذات عند الكبار، مجلة جامعة الملك سعود ، الرياض ، العلوم التربوية ، العدد١-٢ ، ص(٢٢٣- ٢٦٧)

٥٩- **عبد المجيد سيد منصور (١٩٩١) :** القدرات الاستدلالية ، دراسة تحليلية- عاملية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس

٦- **عبد المجيد نشواتى(١٩٩١) :** علم النفس التربوى ، ط ٥ ، عمان ، دار الفرقان

٦١- **عبد المطلب أمين القريطى (١٩٩٨)** : فى الصحة النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى

٦٢- **عبد الوهاب محمد كامل (١٩٩٣)** : بحوث فى علم النفس ، دراسة ميدانية ، تجريبية ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية

٦٣-**عدنان عارف مصلح (١٩٩)** : التربة فى رياض الاطفال ، عمان ، دار الفكر

٦٤- **عزت العزيزى** ، **توفبق مرعى (١٩٩٧) :** الادارة التربوية والاشراف التربوى ، سلطنة عمان ، دائرة اعداد وتوجية المعلمين بعمان

٦٥- **عفاف عمر سلطان (١٩٩٨)** : دراسة سيكلوجية فى تنمية مهارات صنع القرار ، رسالة دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس

٦٦- **علاء الدين كفافى (١٩٨٩) :** التنشئة الوالدية والامراض النفسية ، دراسة امبريقية اكلنيكية، الطبعة الاولى ، القاهرة ، هجر للطباعة والنشر

٦٧- **على احمد مدكور (١٩٩٦)** : منهج تعلم الكبار – النظرية و التطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربى

٦٨- **على احمد مقرب** ، **محمد علاء الدين حلمي (١٩٩٨)** :" إدارة معلمي اللغة العربية للوقت الصفي بالمرحلة الثانوية بسلطنة عمان "، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، العدد الرابع ، المجلد الحادي عشر ، كلية التربية ، جامة المنيا ، ص(٢- ٣٤)

٦٩- **على محمد الديب(١٩٩١) :** العلاقة بين تقدير الذات ومركز التحكم والإنجاز الاكاديمى فى ضوء حجم الاسرة وترتيب الطفل فى الميلاد ، مجلة الدراسات النفسية ، العدد الاول ، سبتمبر، ص(١٥٥-١٦٣)

٧- **عماد محمد ابراهيم (١٩٩٦)** : تقديرات الذات ومصدر الضغط خصائص نفسية وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة واغراض القلق والأكتئاب رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق

٧١-**عمرو رفعت عمر (٢٤)** : العلاقة السببية بين متغيرات الحياة وحالة القلق والشعور بالوحدة النفســـية لدى عينة من المراهقين المكفوفين ، المؤتمر السنوى الحادى عشر للإ رشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، المجلد الثانى ، ص(٨٥٢- ٨٨٧)

٧٢- **غريب ســـيد احمد(١٩٩٩)** : الجريمة وانحراف الاحداث ، الاســكندرية ، المكتب العلمى للنشر والتوزيع

٧٣- **غريب عبد الفتاح غريب (١٩٩٥)** : بحوث نفســـية في دولة الإمارات العربية المتحدة ومصر ، القاهرة ، الأنجلو المصرية

٧٤- **فؤاده محمد على هدايه** (١٩٩٤) : دراسة لمصدر الضبط (الداخلى والخارجى) لدى المراهقين من الجنســـين ، مجلة علم النفس ، العدد الثانى و الثلاثون الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص(٨٢ – ٩٥)

٧٥- **فـاروق الســـيد عثمـان (١٩٩٥) :** ســـيكولوجية إدارة تنمية مهارات التفكير الاستراتيجى ، القاهرة ، دار المعارف

٧٦- **فاروق الســـيد عثمان** (٢١) : القلق وإدارة الضـــغوط النفســـية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربى

٧٧- **فاروق عبد الفتاح موســـى (١٩٨٧)** : علاقة التحكم الداخلى –الخارجى بكل من التروى والأندفاع والتحصيل الدراسي لطلأب وطالبات الجامعة ، المجلد الثانى ، العددالرابع ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ص(٣٨)

٧٨- **فاروق عبد الفتاح موسى ، محمد أحمد الدسوقى (١٩٩١)** : إختبار تقدير الذات (كراسة التعليمات) ، ط٤ ، مكتبة النهضة ، القاهرة.

٧٩- **فاروق عبد الفتاح موسى (١٩٩١)** : كراسة التعليمات اختبار مركز التحكم للأطفال الطبعة الرابعة ، القاهرة ، النهضة المصرية.

٨- **فرج عبد القادر طه ، شاكر عطية قنديل ، حسين عبد القادر محمود ، مصطفى كامل**

عبد الفتاح (٢٥) : موسوعة علم النفس و التحليل النفسى الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار المعارف ، ص(٨٨٤)

٨١- **فتحى مصـــطفى الزيـات (١٩٩٥) :** اللأســـس المعرفيـة للتكوين العقلى وتجهيز المعلومات ، المنصورة ، دار الوفاء

٨٢- **فتحية رياض عبد الله (١٩٩٤)** : دراسة إستكشافية للخصائص النفسية للمرأة غير المنجبة ، رسالة دكتوراه ، كلية الاداب – جامعة الزقازيق

٨٣-**فتوح عبد الله الشاذلى (١٩٩٣) :** علم الاجرام العام ، الطبعة الاولى ، المنصورة ، دار المطبوعات الجامعية

٨٤- **فوقيـة محمـد راضـــى (٢٢)** : مهـارات إدارة الوقـت لـدى طلاب الجـامعـة وعلاقتها بالتحصـــيل الدارســـى والقدرة على التفكير الأبتكارى والضغوط النفسية ، مجلة كليةالتربيية ، جامعة المنصورة ، العدد (٤٨) ، ص(١) .

٨٥- **كوثر حسنين كوجك (١٩٩٨)** : المهارات الحياتية ، القاهرة ، عالم الكتب .

٨٦- **لطفى عبد الباسط إبراهيم (٢٧)** : الأداء المعرفى والذكاء الاصطناعى ، الأنجلـو المصرية ، القاهرة .

٨٧- **ماهر يوسف المجدولاوى (٢٥)** : برنامج ارشادى نفسى لتخفيف الضغوط النفسية الناجمة عن الاحتلال لدى طلبة المدرسة الثانوية ، رسالة دكتوراه ، معهد البحوث والدراسات العربية .

٨٨- **مجدى عبد الكريم (١٩٩٧)** : سـيكولوجية صـنع القرار، الطبعة الأولى ، القاهرة ، المكتبة المصرية

٨٩-محرم حداد (١٩٨٧) : الأدارة العلنيـة وإتخـاذ القرارات مـذكرة داخليـة رقم٣٨٧ مصر ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ص(١٥)

٩-**محســن أحمد الخضــيرى (٢)** :" الإدارة التنافســية للوقت المنظومة المتكاملة لامتلاك المزايا التنافســية الشــاملة في عصــر العولمة وما بعد الجات " ، القاهرة ، ايتراك للنشر والتوزيع .

٩١- **محســـن محمد عبد النبى (١٩٩٩)** : مدى فاعلية برنامج تدريبى لتنمية تقدير الذات لطلاب المرحلة الثانوية ، المجلة العلمية ، كلية التربية بدمياط ، العدد الثانى و الثلاثون ، ص(١٦٩-٢١)

٩٢- **محمد إبراهيم الانور (٢٥)** : فاعلية برنامج إرشـــادى لزيادة تقدير الذات لدى المراهقين ضــعاف الســمع ، رســالة دكتوراه ، معهد الدراســات العليا للطفولة ، جامعة غين شمس

٩٣- **محمد ابو الفتوح حامد ، خالد صـــلاح على الباز (١٩٩٩)** : دور مناهج العلوم فى تنمية بعض المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الثالث للجمعية المصــرية للتربية العلمية ، مركز تطوير تدريس العلوم ، جامعة عين شمس (٢٥-٢٨يوليو ١٩٩٩) ، ص(٨١-١٧)

٩٤- **محمد الســيد عبد الرحمن (٢٤)** : علم النفس الاجتماعى المعاصــر، القاهرة ، دار الفكر العربى

٩٥- **محمد السيد** فهمى ، نورهان منير حسن (٢) محاضرات فى الدفاع الاجتماعى، دار المعرفة الجامعية

٩٦- **محمد المرى إســـماعيل (١٩٨٧)** : العلاقة بين مركز التحكم و تقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية ، المجلد ١٢ ، العدد ٤ ، جامعة الزقازيق ، ص(٩٥- ١٣٥)

٩٧- **محمد بيومى على حســـن (١٩٨٩)** : تقدير الذات لدى الاطفال ذوى التحصـــيل الدراســـى المنخفض ، بحوث المؤتمر الخامس لعلم النفس في مصــر، ٢٢-٢٣ يناير، القاهرة ، الجمعية المصــرية للدراســات النفسية ، ص(٤٢- ٤٥١)

٩٨- **محمد خلفان الشـــيدى (٢٣) :** المهارات الحياتية والبيئة ، ســـلطنة عمان ، دار الفرقان

٩٩- **محمد عبد الغنى هلال (٢٣) :** مهارات اتخاذ القرار ، القاهرة ، مركز تطوير الاداء والتنمية

١- **محمد عبد المعبود المرســـى(١٩٩١) :** تفســـير جناح الأحداث فى ضـــوء الثقافات الفرعية ، القاهرة ، مؤسسة دار الشعب

١١- **محمد محمود مصـــطفى (١٩٩٨) :** الدفاع الاجتماعى والخدمة الاجتماعية المعاصرة ، القاهرة ، مكتبة عين شمس

١٢- **محمد نجيب توفيق ونصـــر خليل عمران (١٩٨٧) :** الخدمة الاجتماعية ورعاية الاحداث ، القاهرة ، دار الفكر العربى

١٣- **محمود أحمد عمر(١٩٩٣) :** توجيهات أهداف طالبات الجامعة فى علاقتها بمستوى الطموح وعادات الاســـتذكاروالتحصـــيل الأكاديمى، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ع(١٧) ، ص(٢٢٥-٢٨٢)

١٤- **مديحة محمد العربى ، إخلاص محمد عبد الحفيظ (١٩٩١)** : مجلة البحث فى التربية و علم النفس ، العدد الرابع، الجزء الرابع ، كلية التربية،جامعة المنيا ، ص(١٧)

١٥- **مريم سليم (٢٣) :** تقدير الذات والثقة بالنفس ، دليل المعلمين ،القاهرة ، دار النهضة المصرية

١٦- **ممدوحة محمد ســـلامة (١٩٩)** : علاقة حجم الأســـرة بالإعتمادية والعدونية لدى الأطفال ، مجلة علم النفس ، العددالرابع عشـــر ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص(٤٧٥) .

١٧- **ممدوحة محمد ســـلامة (١٩٩١):** تقدير الذات والضـــبط الوالدى للأبناء فى نهاية المراهقة وبداية الرشـــد ، دراســـات نفســـية ، العدد الرابع ، اكتوبر، القاهـــــرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص(٤٩٦)

١٨- **نادر ابو شـــيخة (١٩٩١) :**"إدارة الوقت ، عمان الأردن، دار مجدلاوى للنشـــر والتوزيع .

١٠٩- **نادية أحمد محمد (١٩٩٤) :** اتخاذ القرارات فى الاسرة المصرية ، رسالة دكتوراة ، كلية الاداب ، جامعة الاسكندرية

١١٠- **نبيل محمد الفحل (٢) :** دراســـة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى المرحلة الثانوية فى كل من مصر والسعودية (دراسة ثقافية) ، مجلة علم النفس ، العدد ٥٤ ، السنة الرابعة عشر ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ص(٦-٢٣)

١١١- **نبيه إبراهيم اسماعيل (١٩٨٧)** : عوامل الصحة النفسية السليمة ، مصر الجديدة ، إيتراك للنشر والتوزيع

١١٢- **هدى محمد قناوى (١٩٩٥) :** الطفل والعاب الروضــة ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية

١١٣- **وفاء مصطفى محمد كفافى (٢٢)** : اثر استخدام التفكير الجمعى على تنمية مهارة حل المشكلات فى الرياضيات لدى التلاميذ المتفوقين فى المرحلة الابتدائية ، مجلة العلوم التربوية ، العدد الأول ، جامعة القاهرة ، ص(١٧)

١١٤- **هارون توفيق الرشـيدى (١٩٩٩)** : الضـغوط النفسـية طبيعتها نظرياتنها برنامج مساعدة الذات فى علاجها ، القاهرة ، الأنجلو المصرية .

١١٥- **يوسف أحمد أبو حميدان ، محمد الياس العزاوي (٢١)** : تطور الضغوط النفسية عبر الأبعاد الزمنية (الماضــى ، الحاضـر ، المسـتقبل) وعلاقتها بمتغيرات الجنس والحالة الاقتصـــادية والحالة الاجتماعية لدى عينة من المعلمين الملتحقين بالدراسة ، مجلة جامعة مؤته ، العدد (١٧) ، دمشق ، ص(١١٩)

١١٦- **يوســـف قطامى (١٩٩) :** تفكير الاطفال تطوره وطرق تعليمه ، ط١، عمان ، الاهلية للنشر والتوزيع

١١٧- **يوسف ميخائيل أسعد (١٩٩٨) :** رعاية الطفولة ، القاهرة ، مكتبة نهضة مصر

ثانياً:المراجع الأجنبية:

118- **Alembics,F,(1992):** Acomparative investigation of th differential effects of American sing languag and total communi catial on story comprehenshon and memory in deaf children Loyola University of Chicago Degree,PH,D ,P98.

119-Alston,D,(28): Sex and Race differences in locus of control and adult criminal involvement towards an integration of self and social structural perspectives,dissertation abstracts international,section A,Humanities and social sciences,Vol.62,No.2,A,P.782

120-Bandura,A,(1986): Social foundation of12though and asocial cognitiVe theory,englewood cliffs,NJ:prentice Hall.

121-**Barret,W.L.(1994):** Relation of locus of control to decision making styles among A Rion and black 12th grade students Dis Abs Int,33(1),34.

122.**Bar,Tal,D,(1989):**The Relationship btween locus of cotrol and academic achievement,anxiety,and level of aspiration Br Jour Educ Psycho Vol(9)

123-Bursin,G.W.(1992): Psychaeducational decision making test scare and Descriptive date:selected methodoloical issues,journal of scool psychology 3,(1),1-16 .

124.Bush:KRpeterson:GWGCobas:GA&Je.SUPPLE,AJ(22):"Adolescents:perceptions of parental Behaviors as predictors of Addescent sell Esteem in Mainland Chin"Socio-Iogical Inquiry:Vol 72:No4 pp53-527 .

125-Braham:B(1999): Managing stress:Keeping salm und erfive New York :Irwine.

126- Brown,A (1987): Metacongtion, Executive Control self Regulation. and other more mysterious mechanisms in weinertf. End klwe, RR.H(ED), Meteacongition, motivation and understanding Hillsdale jersey.

127-Brown, A. & Andrea, H. (1998): Social Competence in peer-Accepted Children with and without Learning Disabilities, paper presented at the Annual National Convention of the National Association of School Psychologists, (3th Orlanda, April 14-18.

128-Bright man, H(199):problem Solving:Alogical and creative ApproachGeorgia:Business publishing division.

129-Carwford,G (1999): Life skills Acolcerns Approach , North Dakota Junior high home Economics Curriculum University of North Dakota Educational services and Applied research Press,P 3.

13- Chan,D,(1989): Dimensionality and adjustment correlates of locus of control among Hong Kong Chinese.Jour.Per.

Assessment,Vol.(53) No(1) .

131-Chinabah,V,(1997): Handbook on Monitoring Learning Achievment

Towards capacity Paris UNISCO Publication.

132.Cloninger,S.,(1996):personality Description,Dynamic and DevelopmentW H freeman company,New– York.

133- Cohen,L,H, (1989): Life stress and adjustment effects of life events experienced by young adolescents and their parents, envelop mental psychology.Vol.25.

134-Coles,E.M.(1982): Clinical psychopathology .Routledge& Kegan paul, London.

135- Conerly, Ann,Marie,(1997): the effect of life Skills instruction on locus of control in adult mal inmates (new;prison educations,correction,dissertation.abstracts.international ,vol 58-8A:p2957.

136- Cooper smith, S. (1992) : the antecedents of self –esteem . San Francisco.

137- Costigan Tracy Elisababeth,(1999): Self-Competnce,self-Efficacy and locantvol:patterns of perceived control in child ren with attention Deficit/ Hyper coptivity Disorder (Socialcoynition) , D al,dissertation Ab stracts intern aional,Vol.6- 8B : P42N

138- Danish,Steven.J(1997): Going for the Goal :a life skills program for Adolecents.Richmond,New.York:Guilford.Press**.**

139-David , B.,D., (1999) : Ten Days to self – esteem . New York : Quill

14- Dawson,G:(1999): Lif skill based videisc Curriculum Social Science Record ,Vol 129(2) pp 21-24 .

141– Denis Lawrence, (2) : Building self esteem With a dult learners . British library . functioning (Lucas of central, stress) , vol 58-9A:p3413.

142- Fery-Eric-Dean,(1999):cognitive character istics of subzero-ups of juvenile delinquents(PTID)taxes teach university.

143- Fox,Clynr &Shirley,E.Forking(1992): Creating drug Free school land Communities,comprehensive Approach,New York Harp Collins publiishersins.

144- Freedman , S,E ., (1992): Sex Gender and locus of control in college students . Paper presented at the Ennual convention of the American psychological Association, 1,Washington , Dc, August, 14-1**8**

145- Gerow,Josh(1995): Psychology: An introduction,4 ed, New York: Harper collins college publishers.

146-Gibbs,J,Giever,D,and Martin ,J,(1998): Parental Management and Self-Control, Journal of Research in Crime and Delinquency, Vol.35,PP.4 .

147- Gordan,Direnzo,(1993) : Human social behavior concepts and principal of sociology,(London,Hold,Rinehart and Winston,Inc) .

148-Gottfredson,M.R.and Hirschi,T.(199): Ageneral Theory of crime, Stanford,CA, Stanford University Press .

149- Haugh,A,J,(21): Negatving events,current problems,problems solving and affective symptoms: An exploratory ansalsisPHD,Dis Abs Int SaintLouis University,U S.A,Vol.(61-56) No(AA1993352) .

15-Helmer,p,(21): Time Management for engineers andconstructors.

151- Illinois State ,(1992): Univ , Normal. Debt of home economics the IIIinois plan for home economics education Acurriculun Guide dimension for live course: Western University .

152- James, C.O. (1996) : Cognitive behavior Treatment of Debression, part.IV:Imbroving problems–solving.skill Journal of contemborary psychotherapy,Vol.26,P43-57.

153- Jones,Willa,Densie,(1999) : the impact of self concept,locus of control and self esteem and African values on the socio-emotional behavior of african-american elemntary school children,vol 58-1,p83.

154- Kao,Yueh,Tzu,(1999): Astudy of taiwanesea dolescent stvessonrces, Capiny skills and social suPPorts ,dissertation abstr

Acts international,Vol.622Ap:3921 .

155- King, Betty,Sue,(22): The effect of ecltural based life skills suvviculumon American in dean adolescent self-esteem and locus of control,dissertation abstracts internatiobal, Vol. 6-6 A:B 1921.

156-Kliewer,Wendy,(1992): Locus of control and self-esteem as moderato rs of stressor-symptoms relations in children and adolescents Journal of abnormal child psychology Vol 2.No.4,PP393-413.

157-Kuo,Li,An,(1993) : The effects of social skills training an the peruviantion of percaived stress, depression,and social Anxiety of Taiwanese graduate students in the united states (stress.prevention.foreing.students) dissertation abstracts.international Vol 54 4A:p12u11.

158-Leary,M.(24): The self we know and the self we show: self –esteem, self presentation and the maintenance of interpersonal relationships,in:Brewer,M &Heston,M (eds) emotion and motivation U,K:Blac well publishing.

159- Louis,A,Liddell (1993): Building life skills,South Holland,The Good Heart Willcox Company,p.3.

16- March,H,and Richards,(1989): Multidimensional self-concepts and perceptions of construct validation of responses by children,Jour.Educa, Psycho,Vol(81) .

161-Mannix,Darlene,(1995): Life skills activities for secondary students with special needs center for applied research in education lne NewYork .

162-McKay,M.,&partick,F(2): Self.Esteem:NewYor:Springer pub lis

hing Company.

163_Mehaizie,Nasser,(1995): Social stress,social support,locus of control and depression among middle and high school aged population,DissertatonAbstracts International,Vol.46 p.716.

164-Meijadard,J.(1999): Comparing decision makingA processApCh European meetung on Applied Evolutionaarx Economics Grenoble,France,7-9 June.

165-Michelle,P,Marc,A,(1999): Resilience in adolescents:Protective role of social support,coping strategies,self-esteem,and soc

Ial activities on experience of stress and depression jour

nal of Youth and Adolescence Vol.28(3) Jun 1999,343-363.

166- Muijs,D(21): Effectiv Teaching New York: Springer publishing Company.

167-Murk,C,(1999): Self-esteem research,theory,and practice New Yourk,

Springer publishing Company..

168 - Nelson .D,& Quick, J.(1996): Organizational Behavior:The essentials. New York: wstPublishing co.

169- Orr,F,(1992): Study skills for successful students .Sydney Allen Unwin.

17-Phares,J.(1988): Introduction to personality London,scott foresman company.

171 -pickardt, c.E (2): Keysto developing your child's of self-esteem EPG Internation USA libray of congress catalogcorl .

172 - Rafique,Rasul(1997): Social Cognitive Skills Social Adjustment and Social Competence, Paper Presented at the Biennial meeting of the Society for Research in child Development (6th New Orleans) March 25-28.

173 - Raiguel,Jill,(1999): Lif skills :keys to effective living New York : MC Grow-Hill.

174-Richard,M.,(1989): Theories ofpersonality chapter 4 edition California Brooks Colepublishing .

175-RobertL,Barker,(1989): The Social Work Dictionary SilverSpring Maryland: N.A.S.W.Social,P147 .

176- Roberts,S,(1989): Adjustment Me grow Hill Book company New York.

177-Robinson,Jet,al,(1991): Measures of personality and social psychological attitud San Diego Academic press,Inc.

178- Sara Mennouls (1996): The Child As Think, The Development And Acquisition Of Cognition In childhood .library of congress,USA,3rd ed.

179-Saligman,K,(1988): Maternalchild Interactions and the development of social competence Unpublished Doctoral,Oregon-Health Sciences University.

18-Schuster,Sandy(1991): Family Connections Teaching your children the skills of self esteem and drug prevention parents.

181- Smith,Paul,Stevel,(1988): Assertiveness social skills traing asanind ividual tretment with incavcerat juvenil blinquents, Vol 5-4 AP: 98 .

182-Soaers,A,(1989):. Selfperceptions of culturally disadvantaged children American Educational research journal Vol (1),pp72.

183-Solos, R.(2): Cognitive Psychology, Harcourt braca, jovanovich inc, NewYork .

184-Statsky,S(1999): Connection civie education and language education New York.Teachers college press.

185-Tesser,A.(24): Self-esteem in Brewer M &Hewstone M (ED) emotion and motivation,united:Blackwell Kingdom publishing:184-24.

186- Vinniok, Lyn,Edi, (27) : Sociel skills in third and Sixth and Young children:Amoderator of stressful life Eyents and behavior,pvoblems?(third.Yvade),dissertation abstracts international, Vol. 53 – 7Ep : p : 2799.

187-Watemire,MaryElln(1999): Akaledoscope of oppourtunity teaching life.Campmping Magazin.Vol 72(1) p.28-31.

188-Xiting h&Zhijie,Z,(21): The Compiling of The Adolescence Time Management,Disposition Inventory Acta psycologica Sinica vol (33) . No (4) PP 338- 343.